

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM



Агафонов Г.Г.



ДЖИУ-ДЖИТСУ

ТЕХНИКА ДРЕВНЕГО
БОЕВОГО ИСКУССТВА

ББК 75.715

А 23

Автор: *Агафонов Геннадий Георгиевич*,
президент Ассоциации Gense Shindo Ryu jiu-jitsu, 3 дан,
сансей World Noku-Shin-Ko-Ryu-Bu-Jutsu Federation

Агафонов Г. Г.

А 23 Джиу-джитсу. Современная техника древнего бое-
вого искусства/Серия «Мастера боевых искусств». — Рос-
тов н/Д: «Феникс», 2003. — 288 с.

В данном издании раскрывается методика последовательного освое-
ния богатого боевого арсенала джиу-джитсу, адаптированного к совре-
менным условиям. Отличительной особенностью книги является описа-
ние оригинальных, являющихся ноу-хау данной школы учебно-боевых
комплексов, основанных на базовых боевых элементах, а также боевых
комплексов, специально разработанных для искусственно созданных
динамических ситуаций.

Книга предназначена для тренеров-преподавателей и спортсменов,
практикующих спортивно-боевые единоборства, может быть полезной
для инструкторов подразделений охраны правопорядка и государ-
ственных служб безопасности.

ISBN 5-222-02939-5

ББК 75.715

© Агафонов Г. Г., 2003
© Оформление: Изд-во «Феникс», 2003

Оглавление

Предисловие	4
Вступительное слово	5
Глава I. Очерк истории джиу-джитсу	8
Глава II. Общие принципы джиу-джитсу	22
Глава III. Учебно-боевые комплексы, основанные на базовых боевых элементах — ката	31
Глава IV. Комплексы, основанные на отдельных группах приемов	94
Глава V. Учебно-боевые комплексы, основанные на динамической ситуации	118
Глава VI. Боевые комплексы наступательного характера	187
Глава VII. Вспомогательные боевые элементы	221
Глава VIII. Воздействия на позвоночник	244
Глава IX. Построение системы индивидуальной обороны	262
Приложения	270
Литература	285

Предисловие

Искренне приветствую выход в свет руководства по джиу-джитсу, подготовленного одним из энтузиастов развития восточных единоборств, моим давним другом и соратником. Надеюсь, что книга будет по достоинству оценена специалистами в области единоборств, работниками милиции и спецназовцами, всеми, кто занимается этим увлекательным боевым искусством.

От имени президента World Noku Shin-Ko Ryu Bu-Jutsu Federation (Всемирная Федерация традиционных школ боевых искусств) господин Яна Эрика Карлссона (Швеция) и от себя лично желаю всем читателям успехов в освоении этого увлекательного вида спорта.

П. П. Шеркин,

технический директор World Noku Shin Ko-Ryu
Bu-Jutsu Federation, 5 дан тай-джитсу, Ренши,
мастер спорта по рукопашному бою,
Президент Межрегиональной ассоциации
ветеранов спецназа

Вступительное слово

В области рукопашного боя практически невозможно что-либо изобрести, как говорится, все уже придумано мудрыми китайцам и доведено в деталях до совершенства не менее мудрыми японцами.

Тем не менее, в боевых искусствах, как, впрочем, и в других областях человеческой деятельности, не может быть застоя, канонизации и догматизма. Все течет, все развивается. Сменяются исторические эпохи, изменяются условия обитания людей на Земле, боевая идеология, стратегия и тактика ведения боевых действий, виды оружия и форма одежды. Однако, к сожалению, не снижается удельный вес конфликтов между государствами, этническими группами и отдельными людьми.

В этой ситуации джиу-джитсу не должно превращаться в музейный экспонат.

Если основные технические элементы уже существуют много столетий, то можно и нужно адаптировать их к новым обстоятельствам, усовершенствовать, разработать новые методические подходы на основе современной психологии и педагогики, неизмеримо возросшего по сравнению с древностью объема знаний в области анатомии, физиологии и биомеханики движений человеческого тела.

Конечно, можно с упорством, достойным лучшего применения, заучивать старинные приемы, слепо копируя дошедшие до нас образцы архаичной техники. Но джиу-джитсу — грозная система реальной самообороны, и она должна

служить потребностям сегодняшнего дня, соответствовать реалиям современности.

Именно в творческом развитии ценного наследия этого замечательного боевого искусства, при бережном сохранении лучших традиций и этико-философских концепций, видится будущее джиу-джитсу.

Сорокалетний практический и педагогический опыт в области боевых искусств дает основания для разработки собственных подходов в рационализации техники и оптимизации обучения, а также право вынести плоды своей работы на суд читателей.

Теперь о том, чего нет в книге. Объем издания не позволяет включить в него изложение методов специальной физической подготовки и психологической саморегуляции, описание защитных технических элементов, защитно-атакующих комбинаций при борьбе с невооруженным и вооруженным противником. Нет описания техники боя в положении лежа, работы с холодным оружием и специальными средствами.

Увы, нельзя объять необъятное, тем более в одной книге. Возможно, все это и многое другое найдет место в последующих публикациях.

В тексте по возможности избегаются многословные описания техники исполнения движений. Опыт показывает, что при наличии хороших иллюстраций намного полезнее самому осмыслить идею, структуру действий, создать идеальный образ приема в голове, чем, скрупулезно следуя описаниям, перемещать части тела в соответствии с текстом.

О терминологии. В мире существуют сотни стилей, школ, направлений джиу-джитсу, что, естественно, вызывает чрезвычайно пеструю терминологическую неразбериху. Поэтому в книге приводятся только наиболее распространенные среди занимающихся японские термины. Для практическо-

го использования, безусловно, необходимо применять единую, образную, отражающую биомеханическую суть техники, русскоязычную терминологию, вариант которой предложен в данном издании.

Выражаю сердечную благодарность своему брату — вице-президенту ассоциации Агафонову Сергею Георгиевичу, 3 дан; Мельнику Эдуарду Вячеславовичу, 2 дан; Саранцеву Анатолию Борисовичу, 1 дан; Леонову Николаю Николаевичу, 1 дан, Костюченко Нине Петровне, за активную помощь в подготовке и издании этой книги.

Автор

Джиу-джитсу — один из лучших видов борьбы, чрезвычайно сложный, требующий продолжительного изучения и такого же искусства и тонкости, как и фехтование, в этом смысле оно настолько же превосходит бокс, насколько шахматы сложнее шашек.

Нил Озобисин

ГЛАВА I

Очерк истории джиу-джитсу

Джиу-джитсу (правильное произношение дзюдзюцу, но мы будем пользоваться исторически сложившимся в русском языке вариантом этого термина) в приблизительном переводе означает «мягкое искусство», «гибкое искусство», «мягкая техника».

Джиу-джитсу — универсальная система японского рукопашного боя и самообороны, базирующаяся на основах восточной этики и философии. В технический арсенал джиу-джитсу входят удары по уязвимым точкам на теле противника, броски и сваливания, болевые и удушающие приемы, приемы обезоруживания, связывания и конвоирования.

Джиу-джитсу включает в себя комплексы работы с традиционными восточным оружием, эффективные методы психической саморегуляции и физической подготовки, приемы *ката* — традиционного японского искусства оказания первой медицинской помощи в экстремальных ситуациях.

Согласно историческим источникам джиу-джитсу возникло в результате взаимопроникновения древних традиций и технических элементов китайских воинских искусств и национальной японской борьбы сумо.

Сумо — древняя национальная борьба японцев. Первые достоверные сведения о турнире сумо относятся к 642 г. н.э.,

когда при дворе императора состоялись соревнования между воинами императорской охраны и телохранителями по-сла Кореи.

Во время правления императорской династии Нара (710–784 гг.) при дворе регулярно проводились состязания по стрельбе из лука и борьбе сумо, приуроченные к празднику окончания уборки риса.

В крестьянских селениях соревнования по борьбе проводились в честь божества, приносящего урожай.

В древности борьба сумо носила ярко выраженный военный характер, включая в себя технику жестоких ударов, болевых захватов и опасных бросков.

Военачальник Саканоуэно Томурамаро (758–811 гг.) в приказном порядке обязывал своих воинов осваивать технические приемы сумо.

В древнем варианте борьбы сумо отсутствовали правила и ограничения. После 1174 г. в период сегуната (власти военачальников клана Минamoto) сумо постепенно размежевалось на ритуально-спортивное и боевое. Сложился ритуал сумо, сформировались четкие правила, неизменно сохранявшиеся до наших дней, выкристаллизовалась основная техника — 72 канонических приема борьбы.

Боевое сумо трансформировалось в два вида борьбы в доспехах — *эри куми-утти* и *когусоку-но-мавари*, технику которых самураи использовали в рукопашных схватках во время жестоких междоусобных войн феодальных кланов Минamoto и Тайра (XI–XII вв.).

В XI–XII вв. начался период систематизации боевых искусств. В систему подготовки воинов-самураев входило искусное владение мечом, копьем, луком и другими традиционными видами оружия, верховой ездой.

Бурно развивалось *кан-джитсу* — самурайское искусство владения мечом. В эпоху Токугава кан-джитсу стало

составной частью кодекса самурайской чести — *бусидо* — и рассматривалось как важнейшее средство духовного воспитания личности. В Японии существовало более 1500 школ кэн-джитсу, технический арсенал которых насчитывал несколько тысяч приемов.

В XVIII в. в Японии появилось *иаи-джитсу* — искусство молниеносного выхватывания меча с нанесением удара из любого положения, родоначальником которого считается самурай Хаясидзаки Дзиноска. В X веке Масацугу Дзэнсе основал первую школу *кю-джитсу* — искусства стрельбы из лука. В 1532 г. на острове Кюсю Тэканути Хисамори основал первую школу рукопашного боя в легком снаряжении (*когусоку*), техника школы была предшественницей техники лучших школ джиу-джитсу.

Приблизительно в это время на Японские острова началось проникновение технических элементов различных школ китайского *камо* (*цзяньшу кит*). Существует множество цветистых легенд, описывающих этот процесс.

Согласно одной из версий китайского происхождения джиу-джитсу, иммигрант из Китая Чань Юаньбин открыл в храме Секоку-дзи в городе Эдо (современный Токио) школу, где обучал приемам *цзинна* — составной части *ушу*, основанной на искусстве захватов.

Лучшие ученики Чань Юаньбина самураи Ситироэмон Фукуно, Ёдзиемон Миура, Дзироэзэмон Исогай впоследствии основали собственные школы: Фукуно-рю, Миура-рю, Исогай-рю.

Систематизация техники джиу-джитсу связана с деятельностью японского врача Акаэмы Сиробэй. Изучая медицину в Китае, Акаэма ознакомился с китайскими боевыми искусствами. Возвратившись на родину, Акаэма Сиробэй после трехлетнего уединения провозгласил создание собственной школы, синтезировавшей боевые элемен-

ты сумао и борьбы в доспехах с китайской техникой. Кстати, им был сформулирован один из основополагающих принципов джиу-джитсу — принцип податливости, использования силы противника против него же.

Существует и еще одна более или менее достоверная версия, по которой основы *цзинна* преподавались в одном из буддистских храмов Японии сразу тремя эмигрировавшими из Китая мастерами кампо.

Как бы то ни было, в средневековой Японии наступил «золотой век» самурайских боевых искусств. Профессиональные воины-самураи строго соблюдали кодекс чести — *бусидо*, — предписывающий, помимо всего прочего, доскональное изучение воинских искусств *буджитсу*, в каноническое число которых входило и джиу-джитсу (*дзю-дзюцу*).

В 1650 г. Сэкигутаи Ясуготоко создал школу Явара, достижение которой стала разработка способов страховки и самотраховки, методики проведения вольных схваток (*ран-дору, кумитэ*).

В 1670 г. Тарада Канаэмон открыл прославившуюся впоследствии школу Кито-рю.

В 1795 г. Исо Матэзэмон возродил древнюю школу Тэнсинсиньё. Бросковые приемы этого стиля, основанные на мощных движениях бедер, использовались в боях солдатами феодалской пехоты — *асигару*. Эта техника через сотню лет вошла составной частью в борьбу дзюдо.

Выдающийся военачальник, потомок императора Сэйва в пятом поколении, Минамотоно Ёсимичу в XI в. создал знаменитый стиль *Дайто-рю айки джитсу* — одно из самых эффективных направлений джиу-джитсу. Древние документы свидетельствуют, что развитию техники *айки джитсу* немало способствовало проводившееся Ёсимичу исследование строения и функционирования опорно-двигательного аппарата и внутренних органов человека. Легенда гласит, что с этой целью проводились вскрытия трупов воинов, погибших на поле боя.

Айки джитсу относилось к числу боевых искусств, которые были доступны только самураям самого высокого положения и считались *отомэ-рю* — секретными искусствами.

Не допускались ни передача этих систем последователям более низких уровней, ни техническое смешение стилей, а показательные выступления могли наблюдать только члены школы.

Боевые системы самураев передавались от поколения к поколению, постоянно шлифуясь и совершенствуясь в бесчисленных рукопашных схватках того жестокого времени.

Название *дзю-дзюцу* (*джиу-джитсу*) возникло в Японии ориентировочно в XIV веке как обобщающий термин, обозначающий систему рукопашного боя во время военных действий. К XV в. в Японии насчитывалось до девяти тысяч школ *бу-джитсу*. В этих школах, помимо *кан-джитсу* (фехтование на мечах) и *джиу-джитсу*, изучались следующие боевые искусства:

Иай-джитсу — искусство мгновенного обнажения меча;

Нагината-джитсу — фехтование на алебардах;

Со-джитсу — владение копьем;

Кю-джитсу — стрельба из лука;

Бо-джитсу — владение длинной палкой;

Дзе-джитсу — бой короткой дубинкой;

Танто-джитсу — владение ножом;

Ходзе-джитсу — искусство связывания противника;

Суэй-джитсу — плавание и бой в воде.

В курсе обучения самураев входили также *ба-джитсу* — кавалерийское искусство, *тикудзэ-джитсу* — фортификация, *хо-джитсу* — артиллерийское дело, *сендзэ-джитсу* — стратегия и тактика.

Выдающийся военачальник, последователь *айки-джитсу* Ямамото Каисукэ в XVI в. написал блестящий труд «Хэйхо Окуги Се» («Внутренние секреты военной стратегии»), в

котором изложены сведения об искусстве владения мечом, приемах самообороны и нападения без оружия, использовании человеческих ресурсов, законах стратегии. Стратегические принципы, разработанные Ямамото Каисукэ, эффективно использовались на полях сражений, в настоящее время они столь же успешно используются в деятельности японских деловых корпораций.

Школы воинского искусства — *рю* — как правило, специализировались на глубоком изучении одного-двух направлений *бу-джитсу*.

Существовали сотни школ *джиу-джитсу*, сформированных по кланово-родственному принципу или по профессиональной общности. Школы часто получали название по имени отца-основателя, заложившего основы стиля, что достигалось в результате длительной поисковой работы и Божественного откровения Тэнсинсе. Целью обучения провозглашалось не просто овладение боевыми навыками, а многотрудное и многолетнее постижение великого *Пути-До* (ит. Дао), присущего тем или иным предметам или явлениям: мечу, копью, кулаку, безоружной руке и т. п.

Занятия по освоению боевых приемов сочетались с упорной целенаправленной работой по укреплению духа, развитию волевых качеств, привитию самурайской морали, норм, которой регулировались кодексом бусидо.

Зал для изучения воинских искусств — *додзэ* — традиционно считался на Востоке священным местом, специально отведенным для совершенствования тела и духа.

В каждой школе был разработан специальный церемониал, ритуалы для конкретных случаев, служащие воспитанию у обучаемых уважения к избранному Пути, почтения к старшим и учителю — сэнсею.

Как правило, обучение в школах *джиу-джитсу* проходило в несколько этапов, каждый из которых, в зависимости

от индивидуальных способностей ученика, мог длиться от 2-х до 4-х лет.

На первом этапе изучались морально-волевые качества ученика, проводилось обучение базовой технике (стойки, основы передвижения, удары, броски, болевые и удашающие захваты).

На втором этапе разучивалась комбинационная техника. На третьем этапе основное внимание уделялось совершенствованию техники, изучению формальных комплексов. На четвертом, высшем этапе, при констатировании активного духовного роста ученика происходило посвящение в тайные традиции школы, ученик осваивал секретные техники — *окудан* (глубокие приемы).

Морально-волевое совершенствование, психологическая подготовка с использованием психотехники дзэн-буддизма в сочетании с физической подготовкой и интенсивной технической тренировкой давали в результате эффективную систему обучения воинов-самураев средневековой Японии. Следует отметить, что наряду с самурайской боевой культурой в Японии издавна практиковалось боевое искусство «демонов ночи» — *нинпо*.

В период жестоких феодальных междоусобиц X—XIV вв. все удельные князья и полководцы использовали шпионов, тайных лазутчиков, не всегда принадлежавших к сословию самураев.

Искусство шпионажа и разведки, диверсий и саботажа обозначалось термином *синбу*.

Основные школы *синбу* базировались на учении *сюэндо* (путьобретения сверхмощества) и эзотерическом буддизме.

В начале XX в. термин *синбу* сменяется термином *ниндзя*, а школы *синбу* получают название *ниндзюцу* (*нин-джитсу*).

Тренинг в *ниндзюцу* отличался высокой интенсивностью, изощренной методикой обучения боевым навыкам, активной психофизической направленностью.

В техническом плане арсенал *ниндзюцу* составляет комплекс наиболее эффективных приемов джиу-джитсу в сочетании с техникой применения традиционного и нетрадиционного холодного оружия (в т. ч. нестандартного — котти, сюрканэ, шипы и т. п.).

На протяжении нескольких веков джиу-джитсу культивировалось исключительно в самурайской среде, *ниндзюцу* было достоянием изолированных семейных кланов низшего сословия.

До 1868 года простоявшим категориям запрещалось изучать джиу-джитсу.

В 1882–1887 гг. на базе техники школ *джиу-джитсу*, *мансин-синъеро* и *кимо-ро* японский педагог Кано Дзи-горо создал *дзюдо* («путь гибкости» или «мягкий путь»), которое приобрело огромную популярность и мировую известность в качестве спортивного единоборства. Из *дзюдо* были исключены все опасные приемы, в первую очередь удары и болевые приемы в стойке. Однако Кано сохранил кое-что из боевого арсенала джиу-джитсу, создав малоизвестный широкий публике, особый прикладной раздел *дзюдо* — *госинджитсу*.

В 30-е годы нашего столетия начала складываться еще одна ветвь древнего искусства джиу-джитсу — система *айкибуджитсу*, в 1952 г. получившая окончательное название — *айкидо*. Основатель айкидо Морихэй Уэсиба построил свою систему на принципах гармонии тела и духа, гармонии Человека и Природы. Имеющая уникальную мировоззренческую основу система *айкидо*, в основном, базируется на технических достижениях древнего джиу-джитсу. К сожалению, религиозно-философские изыскания Уэсибы привели к тому, что в настоящее время *айкидо* утратило многое из боевого потенциала и превратилось в элитарный стиль, по меткому выражению Брюса Тегнера, имеющий такое же отношение к реальной самообороне, как японская чайная церемония к угощению жакды.

Несмотря на наличие таких конкурентов, как *дзюдо* и *айкидо*, искусство джиу-джитсу продолжало развиваться, хотя и потеряло определенное количество приверженцев. Более того, начался период бурного распространения джиу-джитсу за пределами Японии. В 1899 г. в Лондон прибыл наставник джиу-джитсу Юкио Тани, положивший начало преподавания этого искусства в учебных заведениях английской армии и королевского военно-морского флота. В результате открываются частные школы, проводится обучение полисменов и детективов Скотланд-Ярда. Этот процесс даже нашел отражение в произведениях Конан Дойля, литературный герой которого Шерлок Холмс брал уроки *баритсу* (под этим названием в Лондоне в те времена реально существовал один из клубов джиу-джитсу).

Позднее в Англию переезжают опытные тренеры по джиу-джитсу и дзюдо Акицаро Оно, Коидзуми, Осигами. Во Франции крупные школы джиу-джитсу были основаны Минокосуке Каваииси, Фельданкра, Лассером и другими специалистами.

Аналогичные процессы шли в Германии, Бельгии, Чехословакии и других европейских странах. К началу второй мировой войны джиу-джитсу утвердилось в Европе в качестве господствующей системы самозащиты.

«Джиу-джитсу (вернее, *джиу-джи-цу*), японская система самозащиты и борьбы, основанная на знании анатомии, поддается болезненным нажимам на мускулы и выворачиванием суставов, требуя минимальной силы и лишь небольшой ловкости. Джиу-джитсу, полезная при задержании преступников, принята в полиции», — такое определение дает «Русская энциклопедия», вышедшая в 1911 г. в Санкт-Петербурге под редакцией С. А. Андрианова, Э. Ф. Гримма, А. В. Ключевского и Г. В. Хлюпина. После бесслышно закончившейся для России русско-японской войны всколыхнувшаяся

интерес к Востоку, различными элементами японской культуры, в том числе и к джиу-джитсу — «секретному оружию коварных самураев». В России начали издаваться различные пособия по японской борьбе, причем зачастую это были переводы европейских изданий, не отличавшиеся качеством и глубиной изложения предмета. Все это было довольно далеко от подлинного джиу-джитсу. Тем не менее в гимнастических обществах Петербурга, Москвы, других городов возникли кружки джиу-джитсу. Уроки японской самозащиты печатали столичные и провинциальные газеты. Широко рекламировались поединки между джиуджистами и боксерами, борцами, тяжелоатлетами.

Даже знаменитый русский борец Иван Поддубный принял участие в поединке с «профессором японской борьбы», предусмотрительно взяв перед этим несколько уроков джиу-джитсу у знакомого японца.

Неплохо знал приемы джиу-джитсу знаменитый писатель В. А. Гиляровский. На основе техники джиу-джитсу и элементов французской борьбы известным спортивным деятелем И. В. Лебедевым было подготовлено полицейское руководство «Самооборона и арест».

В 1914 г. во Владивостоке начал работать кружок дзюдо и джиу-джитсу, в котором занимались учащиеся мужской гимназии и коммерческого училища. Чуть позднее было организовано преподавание японской борьбы и самозащиты в Восточном институте г. Владивостока. В 1917 г. был даже проведен международный турнир, в котором участвовали японские борцы во главе с тренером Хидетоси Томабечи.

Одним из выдающихся специалистов по самозащите был выпускник токийского института дзюдо Кодокан Ва-сигий Сергейвич Ощепков — первый резидент советской военной разведки в Японии. Ученик самого Дзитаро Кано, получивший из его рук черный пояс, Ощепков прекрасно знал боевые

приемы джиу-джитсу. В 1929 г. приглашенный в Москву В.С. Ощепков начал разрабатывать систему рукопашного боя и самозащиты без оружия для Красной Армии.

Приблизительно с 1922 г. началось регулярное преподавание джиу-джитсу на специальных курсах при штабе Московского военного округа и в обществе «Динамо». Этой работой руководил бывший офицер царской армии, участник русско-японской войны Виктор Афанасьевич Спиридонов. Возглавляя в дальнейшем всю работу по спешподготовке в органах государственности и милиции, В.А. Спиридонов на основе техники джиу-джитсу, бокса, практического опыта сотрудников правоохранительных служб создал собственную систему, которая называлась «САМ», позже появилось наименование «САМОЗ».

Таким образом, в силу ряда объективных обстоятельств, в основном идеологического характера, в СССР пошли по пути ломки японских канонов, модернизации импортных систем самозащиты.

В результате деятельности В.С. Ощепкова, В.А. Спиридонова, Н. Ознобишина и их учеников в конце 30-х годов в стране сложились своеобразные аналоги джиу-джитсу и дзюдо — система самозащиты без оружия — самбо и спортивная борьба в одежде, которую после Великой Отечественной войны назвали борьбой самбо.

Боевое самбо представляет собой систему, в своей основе опирающуюся на несколько видоизмененные приемы джиу-джитсу с добавлением элементов английского и французского бокса, вольно-американской борьбы и национальных видов борьбы народов Советского Союза.

Мощный толчок развитию военно-прикладных аспектов спортивных дисциплин дала вторая мировая война. Военнослужащие всех воюющих государств усиленно осваивали приемы рукопашного боя. Советские партизаны и бойцы

легендарного ОМСБОНа — частей особого назначения, морские пехотинцы и разведчики овладевали боевой техникой самбо — советской разновидностью джиу-джитсу. Этому способствовало то, что перед самой войной в нашей стране вышли пособия В.А. Спиридонова «Самозащита без оружия» (1933 г.), Н. Ознобишина «Искусство рукопашного боя» (1930 г.), фундаментальный учебник В.П. Волкова «Курс самозащиты без оружия» (1940 г.), предназначенные для чекистов, пограничников и работников милиции. Основоложники боевого раздела самбо (В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов) не отрицали глубинной связи принципов и техники самбо с древним искусством джиу-джитсу.

Джиу-джитсу сослужило хорошую службу английским коммандос и югославским партизанам, французским маки и бойцам морской пехоты США.

В сороковые годы в Соединенных Штатах и Европе вышли руководства по джиу-джитсу Иосида, Лоуэлла, Тлюккера, Франтишка Шимы и Бедрижиха Кракоры, Фельданкра и многих других авторов.

После поражения милитаристской Японии в период американской оккупации на несколько лет были запрещены занятия всеми национальными боевыми видами спорта. После отмены запрета началась подъем в развитии бужюга японских военных искусств — *кэндо*, *каратэ*, *дзюдо*, *айкидо* и *джиу-джитсу*. Контакты с населением побежденной Японии способствовали росту популярности японских видов спорта в Америке и Европе. Возникли сотни клубов дзюдо, джиу-джитсу, каратэ. Большими тиражами начали публиковаться десятки учебно-методических пособий, среди наиболее основательных следует отметить работы Миконосуке Кавайси, Хи-ро Мочизуки, Робера Лассера, Роланда Хаберзетцера (изданы во Франции), Кюидзуми, Кисии Накаэ, Сента Ямады (Англия), Х. Вольфа, В. Хайма и Ф.И. Греча (Германия),

Лебеды, Шимы и Кракоры, В. Левского (Чехословакия), Ф. Галлы, И. Келемена (Венгрия).

В настоящее время существует несколько магистральных направлений развития джиу-джитсу.

Во-первых, это канонические стили, бережно сохраняющие и развивающие древние традиции японского боевого искусства.

Во-вторых, активно развиваются современные стили, синтезирующие собственные арсеналы боевых средств на основе старинной техники джиу-джитсу и элементов других боевых систем.

На стыке джиу-джитсу, дзюдо и айкидо развилась оригинальная школа *то-мики-айкидо* (основатель профессор Томики Кендзи).

Японки имеют возможность осваивать самозащиту, систематизированную для представителей прекрасного пола названием *Дзеси дзюдо госин-хо*.

Безусловно, джиу-джитсу в силу своего обширнейшего технического арсенала, включающего удержания, болевые и сковывающие захваты, удушения, приемы обезоруживания, связывания и конвоирования, остается на вооружении полиции и специальных служб.

В Японии полицейский вариант джиу-джитсу — система *Тайхо-джитсу* — был разработан еще в 1924 г., а в 1946 г. дополнился техникой использования в различных ситуациях короткой палки (дубинки) — *Кейдо-сохо*. С особой интенсивностью в наше беспокойное время развиваются специализированные, так называемые антитеррористические подсистемы джиу-джитсу, предназначенные для агентов специальных служб, телохранителей, спецподразделений армии и полиции.

Джиу-джитсу и карате являются основой обучения рукопашному бою во всех его специфических вариантах.

Подготовка по рукопашному бою армейских контингентов имеет свои особенности, накладывающие отпечаток на технику.

На войне, в реальном бою не существует никаких ограничений на использование опасных для жизни приемов, оружия (пistol, приклад, нож, саперная лопатка и т. п.), подручных средств. Разнообразие острых ситуаций военной обстановки, необходимость решения боевых задач в кратчайшие сроки с максимальной эффективностью обуславливают отбор для войсковых систем рукопашного боя наиболее надежных, безотказных технических приемов с повышенным удельным весом наступательной ударной техники *аттака* и *каратэ*.

Вместе с тем массовое обучение военнослужащих требует относительной простоты технических элементов. В отличие от спортсменов-единоборцев и профессионалов спецслужб у солдат недостаточно времени для овладения технически сложными приемами.

В настоящее время функционировать большое количество международных и национальных союзов, ассоциаций и федераций, объединяющих приверженцев старинного боевого искусства, ставшего визитной карточкой современной Японии наравне с *кэн-до*, *иккебана*, *каратэ*, чайной церемонией и потрассающими воображение выдающимися техническими достижениями. Бездонная сокровищница древнего джиу-джитсу является мощным источником развития философско-этических и технико-тактических концепций боевых искусств планеты в XXI веке.

Общие принципы джиу-джитсу

Очень трудно кратко изложить столетиями складывавшуюся теорию этого сложного и высокоэффективного боевого искусства.

Джиу (*дзю*) означает мягкость, гибкость, податливость. В философско-психологическом смысле под этим подразумеваются концепция непричинения зла, ненасилия, стремление любыми путями избежать силовой конфронтации, а также умение понимать людей и принимать их такими, какие они есть.

В стратегическом плане *дзю* означает гибкость мышления, мгновенное приспособление к ситуации и выбор оптимального способа решения в данном случае. «Знание дает гибкость, чем больше знаешь, тем более гибким можешь быть».

В тактическом плане *дзю* соответствует податливости, умению использовать силу противника против него, действия в направлении вектора атаки противника. «Тани, когда толкают, толкай, когда тянут!»

Принцип податливости отражен в легенде об Акаяма Си-робэи. Прогуливаясь в саду, Акаяма — один из основоположников джиу-джитсу — обратил внимание, что жесткая сосновая ветка сломалась под тяжестью снега, гибкая ветвь ивы наклонилась под тяжестью, снег соскользнул с нее, и ветка вновь выпрямилась. «Поддайся, чтобы победить!» — воскликнул потрясенный доктор Акаяма, которому открылась на этом примере суть важнейшего принципа искусства джиу-джитсу.

Очень важными, ключевыми для освоения джиу-джитсу являются умение сохранить безмятежный дух, невозмутимый вид, непоколебимую уверенность в себе в сочетании с расслаблением. Эмпирическим путем, еще в глубокую старину, японцы пришли к осознанию того, что именно расслабленное тело действует с максимальной эффективностью. Достижение максимальной эффективности, максимального результата при минимальных условиях — таков главный постулат восточных боевых искусств.

К более сложному для понимания и практического освоения относятся принцип концентрации в центральной точке *сейка-но-иттен* или *тандэн* («*дан-тянь*» по-китайски). Эта точка находится в нижней части живота и соответствует проекции центра тяжести человеческого тела. Она является точкой, где, по восточным представлениям, соединяются ум и тело. Концентрация внимания в этой точке, так называемое погружение сознания в нее, вызывает споконное, уравновешенное состояние. Происходит осознание тела как единого целого, способного на полную координацию движений и активность разума в любых ситуациях и действиях.

Теоретики восточной медицины и восточных единоборств считают, что точка *тандэн* является точкой равновесия верхней и нижней частей тела, точкой равновесия всех противоборствующих сил в организме. Концентрация на ней позволяет наиболее полно раскрыть духовный и физический потенциал человека.

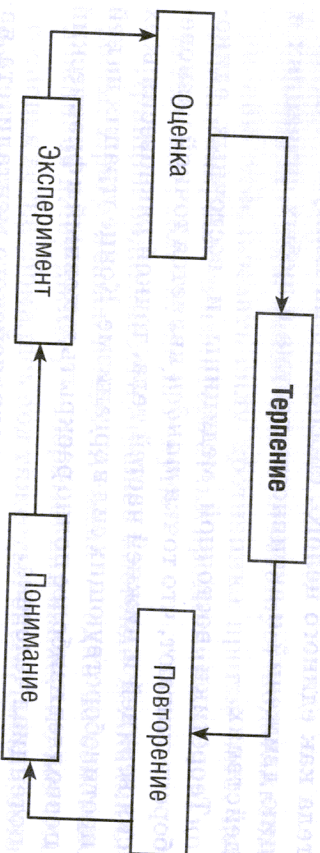
Еще более сложным для европейского менталитета является достижение умения управлять потоком внутренней энергии, аккумулялировать ее в центральной точке, мобилизовать при проведении скоростно-силовых технических действий. Это возможно только в результате сильной

концентрации, своеобразного единения своего сознания, перехода на уровень бессознательного восприятия окружающего мира, интуитивной реакции.

Изучение джиу-джитсу будет малопродуктивным, если ученик не ознакомится с основными представлениями древней восточной философии и медицины, учением *ян-инь*, теорией внутренней энергии *ки*. Даже на самом примитивном уровне невозможно выучить какой-либо боевой прием, не обладая хотя бы элементарными знаниями анатомии и биомеханики человеческого тела.

Джиу-джитсу не только метод рукопашного боя, не только метод самозащиты. Это глубинное, бездонное и бесконечное боевое искусство, терпеливое и увлеченное постижение которого само по себе развивает и совершенствует личность ученика.

Теория познания джиу-джитсу формулируется в принципе непрерывного кругового (спирального) движения, с постепенным переходом на более высокие уровни.



Постоянное движение по восходящей спирали познания является одной из важнейших составных частей следования по Пути боевых искусств.

Корни нашего направления уходят в глубокую древность, к старинным школам *джиу-джитсу* и *ниндзюцу*, *айки-джитсу* той версии, которая развивается стилем *То-мики-айкидо*.

Тем не менее данный стиль представляет собой авторскую модернизацию традиционных методических и технических приемов. Сама философия джиу-джитсу, этого замечательного боевого искусства, предусматривает гибкое приспособление к меняющимся историческим условиям, способам ведения боевых действий, новым целям, задачам и боевым средствам рукопашного боя.

Многолетний опыт изучения и преподавания боевых единоборств позволяет формулировать свой подход в творческом использовании ценного наследия боевого искусства джиу-джитсу.

Методологические принципы:

- отсутствие догматизма;
- творческая работа, прагматизм, практичность;
- основной критерий выбора техники — боевая эффективность и степень ее соответствия психологическим, биомеханическим и моторным возможностям конкретного человека;
- сохранение и использование предыдущих динамических стереотипов обучаемого;
- учет европейского менталитета, климатических условий, особенностей национальной одежды и униформы;
- обусловленность техники спецификой решаемых задач;
- сочетаемость и взаимозаменяемость боевых элементов;
- научная обоснованность и разумная достаточность объема технических действий;
- статистическая обоснованность личного боевого арсенала.

Методические особенности:

- кустовое построение техники;
- конструирование кустов на основе базовых боевых элементов и активно созданных динамических ситуаций — «корневых захватов»;
- смещение акцента с бросковой техники на технику ударов, болевых, удушающих приемов и приемов воздействия на позвоночный столб;
- использование дыхательно-медитативных упражнений;
- практика психоэмоциональных тренировок;
- использование метода идеомоторной тренировки;
- широкое использование тренировок с воображаемым противником (в виде «боя с тенью»).

Технические особенности:

- отсутствие бесполезных движений (канонических, орнаментирующих, выдающих особенности стиля);
- отсутствие специальных стоек, стойкой является естественное положение тела, удобное для данного действия в конкретном случае;
- «*уй-дзюцу без меча*» — нанесение неожиданных ударов из любого положения без подготовки;
- серийность и повторяемость ударов, отсутствие ставки на один решающий удар;
- набор «штучных» (атакующих) серий приемов;
- использование нестандартных ударов руками и ногами, в т. ч. предплечьями и голенями;
- применение травмирующих стоп-ударов по атакующим конечностям противника;
- использование «костоломных» рычагов ударами по суставам;
- сочетание в приемах бросковой и болевой техники;
- широкое применение боевых воздействий на позвоночник;

- работа ногами на нижнем уровне;
- подбор арсенала приемов, срабатывающих независимо от массы тела и силы противника.

Психофизические принципы:

- *центрированность* — ощущение *тандэн*, концентрация в «центральной» точке, психологическая и физическая собранность;
- *постоянное устремление* *Ku (Ki, Shi)* вперед независимо от направления движения, готовность к броску всем телом вперед в любое мгновение;
- *Кимэ* — концентрация усилий всего тела на заключительном движении приема (удар, рычаг, бросок — не имеет значения), акцентированный выброс энергии коротким или затяжным импульсом.

Принципы боевой этики:

- почитание родителей, Учителей и старших, уважение к равным, забота о младших;
- патриотизм, человеколюбие, отсутствие агрессивности;
- терпение, спокойствие, вежливость;
- сознательная дисциплина, трудолюбие, интеллектуальное, духовное и физическое совершенствование, здоровый образ жизни;
- применение боевых навыков только для защиты жизни, чести и достоинства в пределах необходимой обороны, обусловленных Законом.

Кустовое построение техники

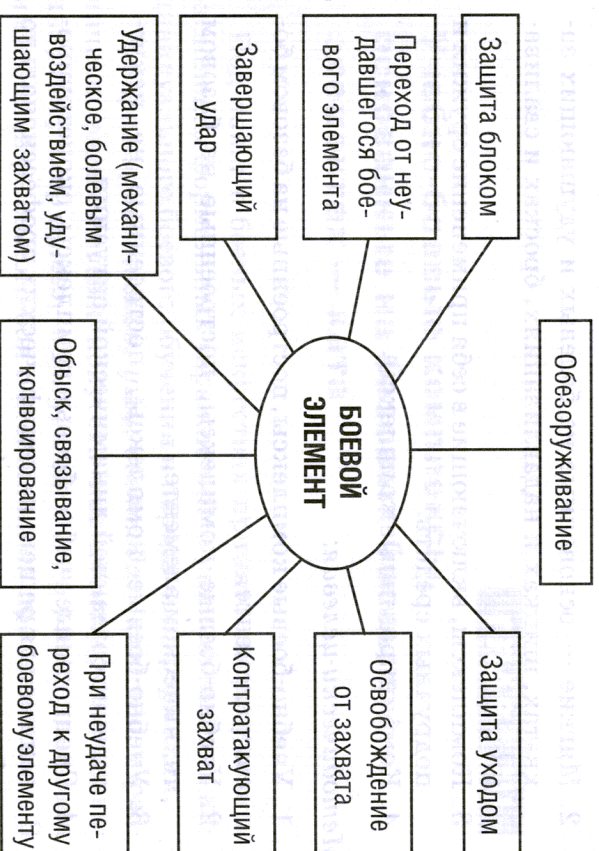
В целях сокращения времени обучения и создания у инструкторов и обучаемых целостного системного представления о структурно-логических связях изучаемого материала

целесообразно использовать преподавание кустовым методом. Принципы построения кустов:

1. Кусты приемов основываются на базовых движениях тела (базово-кустовой метод Г.В. Попова).
2. Кусты приемов основываются на одном определенном боевом элементе (например, рычаг позвоночника).
3. Кусты приемов основываются на защитном элементе (например, определенный блок, защита уходом или их сочетание).
4. Кусты приемов основываются на особенностях динамической ситуации рукопашной схватки:
 - а) естественно сложившаяся ситуация (например, определенный способ нападения, на который можно реагировать несколькими заранее изученными «ответами», выбирая наиболее подходящий для этого случая);
 - б) активно созданная ситуация (например, проведение какого-либо «корневого захвата», из которого может выполняться множество вариантов действий, входящих в данный, заранее отработанный куст приемов).

Воспользуемся вторым принципом построения кустов, где постоянной величиной является боевой элемент, а переменными — составляющие приемов:

- боевая ситуация;
- динамическая ситуация;
- защитные действия;
- применяющиеся методы отвлечения внимания и ошеломления противника;
- способы усиления приема (ударами, надавливаниями, щипками, укусами и т. п.);
- обстановка и другие факторы рукопашной схватки.



КЛАССИФИКАЦИЯ БОВЕЫХ КОМПЛЕКСОВ

Тактическая:

1. Наступательные — «штурмовые» комплексы.
2. Оборонительные комплексы.
3. Активно-оборонительные комплексы:
 - на основе «корневых захватов»;
 - на основе активно созданных динамических ситуаций вне захвата.

Техническая:

1. Жесткие — комплексы боевых элементов, основанные на технике ударов и ударно-толчковых воздействий на суставы.

2. Мягкие — основанные на болевых и удушающих захватах, щипках и надавливаниях, бросках и сваливаниях.
3. Комплексы, включающие в себя применение оружия и подручных средств.
4. Комбинированные комплексы.

Методически-целевая:

1. Учебно-боевые комплексы, построенные на базовом боевом элементе.
2. Учебно-боевые комплексы, построенные на базовом техническом элементе.
3. Учебно-боевые комплексы, построенные на искусственно созданной динамической ситуации.
4. Специальные учебно-боевые комплексы, сконструированные для решения специфических профессионально обусловленных задач (спецназ, армия, полиция, телехранители и т. п.).
5. Личные боевые комплексы, подобранные с учетом индивидуально-психологических особенностей, физических кондиций, возраста, пола, профессиональной принадлежности.

Учебно-боевые комплексы, основанные на базовых боевых элементах — ката

ГЛАВА III

Под *ката* в боевых искусствах принято подразумевать комплексы формальных упражнений — уникальный вид индивидуального боевого обучения и передачи информации.

В *ката*, *такевондо*, *ушу*, *вьетвондо* (конечно, в различных видах боевых искусств они носят другие названия, например *пумса*, *таолу*, *кюден* и др.) ката являются имитацией реального боя с несколькими противниками. В подобных комплексах строго регламентированы позиции, рисунков и траектории движений, ритм и скорость перемещений, глубина дыхания и направление взгляда.

В нашем случае учебно-боевые комплексы являются не имитационной моделью боя, а методическим средством изучения и отработки базовой техники, сгруппированной по кустовому методу.

Организационно-методические указания:

- а) начало и конец каждого комплекса сопровождается поклоном (фото 1);
- б) комплекс разучивается по частям, т. е. поочередно прием за приемом;
- в) желательна сразу же знакомить обучаемых со всеми приемами комплекса, т. е. практика показывает, что целостное представление о боевом элементе, возможностях его применения в различных ситуациях облегчает усвоение учебного материала;

г) рекомендуется после показа приема использовать элементы идеомоторной тренировки — предложить обучаемым сидеть с закрытыми глазами мысленно представить действия противника и (детально) свои действия — создать идеальный структурный образ приема;

д) комплексы разучиваются в очень медленном темпе, затем, по мере освоения техники, скорость можно постепенно увеличивать, доводя до реальной боевой скорости;

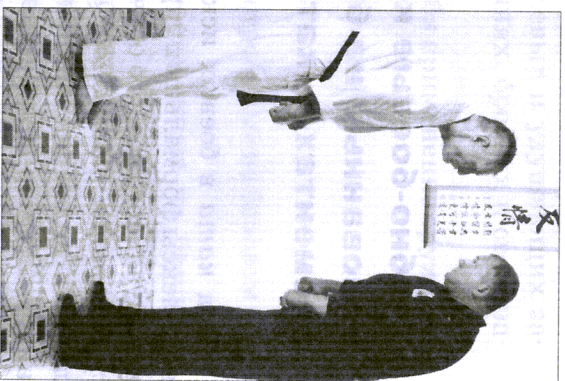
е) приемы должны выполняться в определенном эмоциональном состоянии — собранности, решимости и контролируемой ярости;

ж) после освоения занимающимися общего рисунка приемов необходимо вырабатывать прочный навык обязательного применения ударной техники в различных фазах приемов (на фотопиллстрациях приемов кое-где отсутствует демонстрация отвлекающих и шокирующих ударов);

з) могут и даже должны возникнуть индивидуальные различия в выполнении приемов, это вполне допустимо, важно только дифференцировать индивидуальные особенности исполнения от технических ошибок;

и) инструктором должны контролироваться следующие моменты:

- реальность действий партнеров;

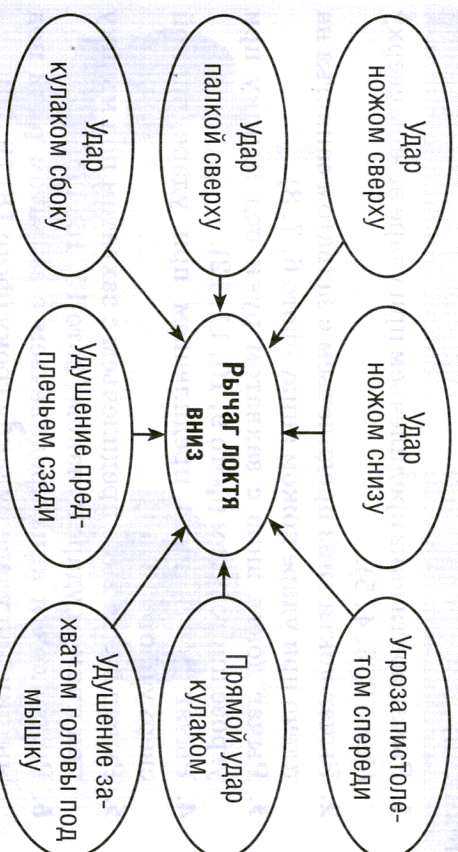


- безопасность;
- психологическая собранность;
- эмоциональный настрой;
- скорость;
- слитность технических действий;
- *кlima* — концентрация психической и мускульной энергии в узловых моментах техники.

ОСАЕ ГЯКУ НО КАТА

УЧЕБНО-БОЕВОЙ КОМПЛЕКС, ОСНОВАННЫЙ НА БАЗОВОМ
БОЕВОМ ЭЛЕМЕНТЕ — РЫЧАГЕ ЛОКТЯ ВНИЗ

Структура комплекса



Цель данного комплекса — обучить занимающихся применению различных вариантов рычага локтя вниз в разных ситуациях рукопашной схватки.

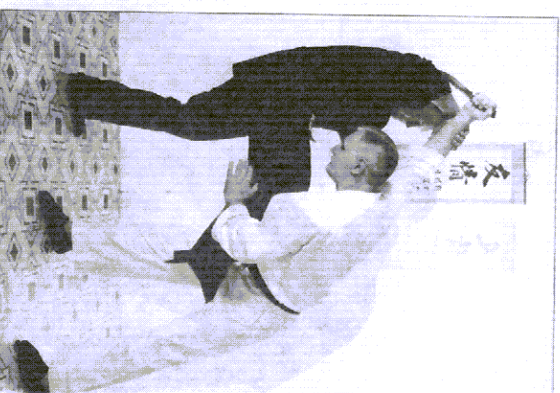
Рычаг локтя вниз является одним из широко известных боевых элементов техники джиу-джитсу. В многочисленных

модификациях он входит в технические арсеналы всех без исключения современных систем самозащиты и рукопашного боя. Диапазон его применения чрезвычайно широк, он применяется при обезоруживании, защите от захватов, проведении бросков и болевых удержаний в борьбе лежа.

Суть боевого элемента заключается в перегибании локтевого сустава в направлении против естественного сгиба. В биомеханическом отношении техника представляет собой применение принципа рычага. Поскольку вектор приложения силы к локтю направлен сверху вниз, боевой элемент носит название рычага локтя вниз. Давящее (либо ударное) воздействие может оказываться различными частями тела — ладонью, предплечьем, бедром и т. д., что соответственно отражается в полном названии техники:

1. Рычаг локтя вниз предплечьем при ударе ножом сверху (фото 2, 3, 4, 5).
2. Рычаг локтя вниз предплечьем с захватом запястья на плечо при ударе ножом снизу (фото 6, 7, 8).
3. Рычаг локтя вниз с захватом руки под мышку при угрозе пистолетом (фото 9, 10, 11, 12).
4. Рычаг локтя вниз предплечьем при ударе палкой сверху (фото 13, 14).
5. Рычаг локтя вниз предплечьем с захватом под мышку при прямом ударе кулаком (фото 15, 16, 17).
6. Рычаг локтя вниз предплечьем с захватом руки под мышку при ударе кулаком сбоку (фото 18, 19, 20).

В данной технике необходимо после выполнения блока предплечьем левой руки провести крутовое обводное движение локтем по часовой стрелке, что позволит перевести атакующую руку противника в положение, удобное для применения рычага вниз захватом под мышку.





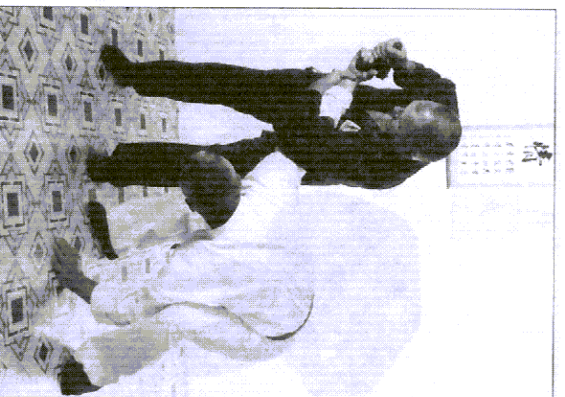
6



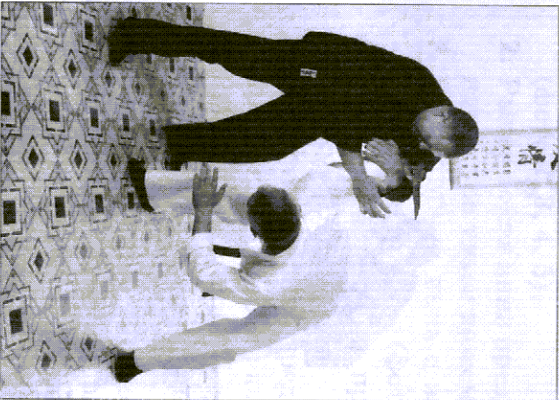
7



10



11



8



9



12



13



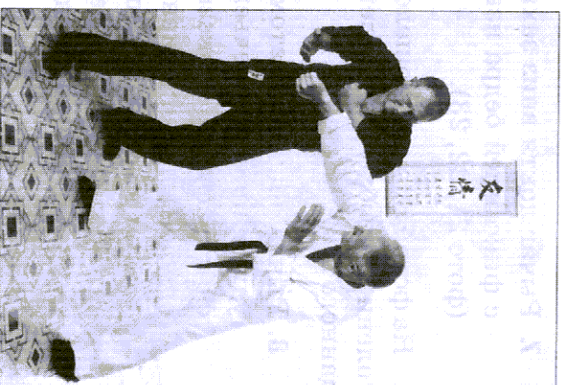
14



15



18



19



16



17



20

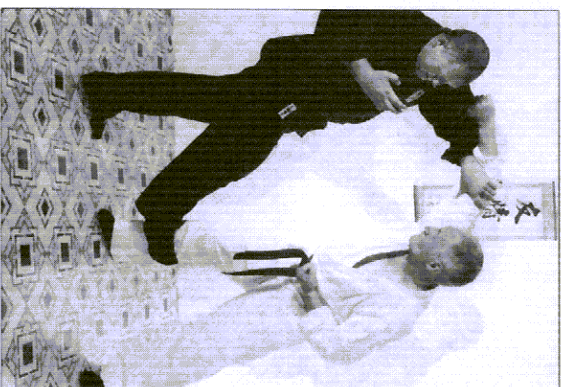


21

7. Рычаг локтя вниз захватом руки под мышку спереди с фиксацией бедра изнутри при ударе кулаком сбоку (фото 21, 22, 23).

На фото 22 показан ошеломляющий удар ребром стопы по голени — необходимый элемент для успешного проведения данного приема.

8. Рычаг локтя захватом руки под мышку спереди при удуплении предплечьем сзади (фото 24, 25, 26, 27). На фотографиях не показаны вспомогательные удары для ошеломления противника (удары ребром ладони в пах, локтем в солнечное сплетение, каблук по голени и т. п.), однако их применение перед уходом нырком под руку противника является абсолютно необходимым.



22



23



24



25



26



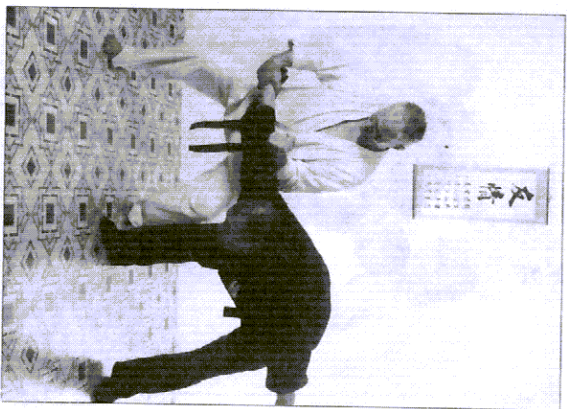
27

9. Рычаг локтя вниз пред- плечьем при удушении захватом головы под мышку (28, 29, 30).

На фото 30 продемонст-
рован вариант болевого удер-
жания при помощи рычага
вниз коленом в комбинации
с дожимом кисти.



28



29

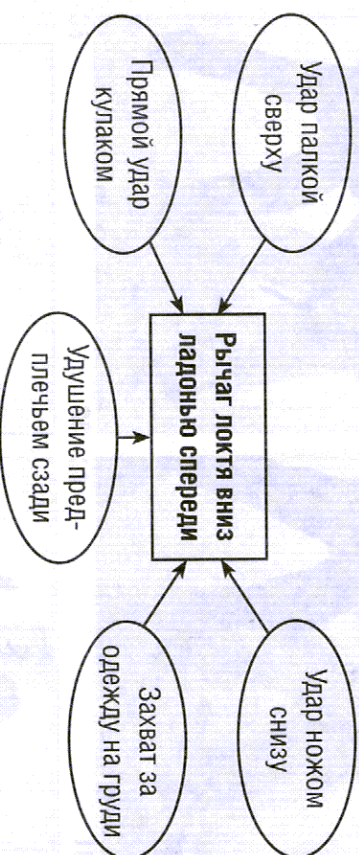


30

ХИКИ ТАОШИ ПО КАТА

УЧЕБНО-БОЕВОЙ КОМПЛЕКС, ОСНОВАННЫЙ НА БАЗОВОМ БОЕВОМ
ЭЛЕМЕНТЕ — РЫЧАГ ЛОКТЯ ВНИЗ ЛАДОНЬЮ СПЕРЕДИ
(ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ)

Структура комплекса



Технические действия, которые изучаются в этом комплексе, являются вариантами рычага локтя вниз. Для выполнения рычага локтя вниз ладонью спереди необходимо после блока или ухода нырком под атакующую руку сильно тянуть запястье противника в сторону своего разноименного колена. Рука противника должна быть полностью выпрямлена, находиться в положении «натянутой веревки».

1. Рычаг локтя вниз ладонью спереди при ударе палкой сверху (фото 31, 32, 33).
2. Рычаг локтя вниз ладонью спереди при ударе ножом снизу (фото 34, 35, 36, 37).
3. Рычаг локтя вниз ладонью спереди при прямом ударе кулаком (фото 38, 39, 40, 41).



31



32



35



36



33



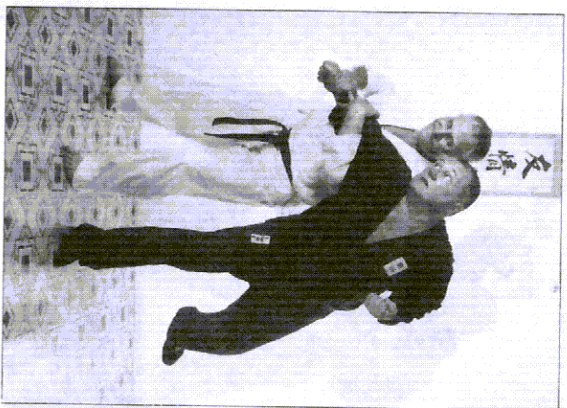
34



37



38



39



40

После блока и захвата руки противника мощным рывком по ходу движения противника, а затем, на противоходе, выполняется нырок под захваченную руку.

4. Рычаг локтя вниз ладонью спереди при захвате за одежду на груди (фото 42, 43, 44).

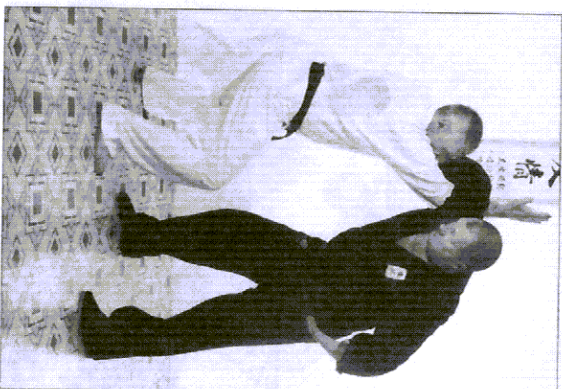
При захвате противником одежды на груди защищающийся левой рукой захватывает кисть противника, а правым предплечьем подбивает снизу



43



41



42



44



45

вверх плечо противника и подныривает под руку.

5. Рычаг локтя спереди ладонью при удущении предплечьем сзади (фото 45, 46, 47).

На фото 48 показан вариант завершения приема дожимом кисти с упором локтя противника в свой корпус.



46



47

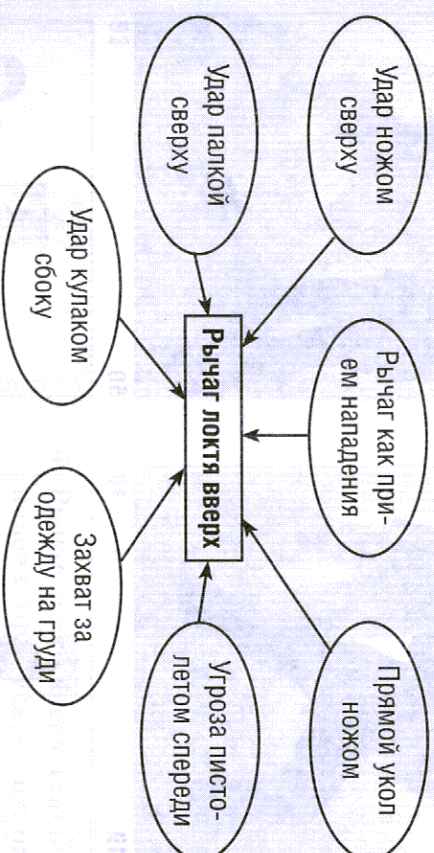


48

АГЭ ГЯКУ НО КАТА

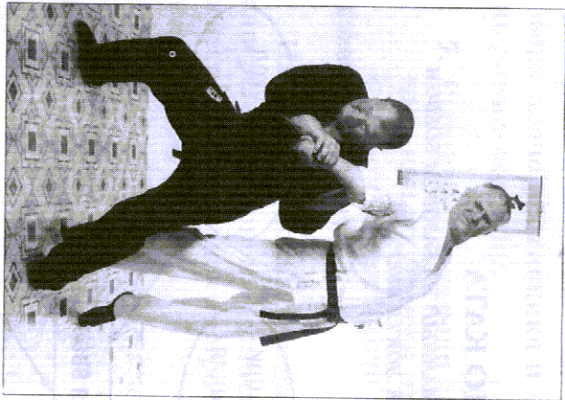
УЧЕБНО-БОЕВОЙ КОМПЛЕКС, ОСНОВАННЫЙ НА БАЗОВОМ БОЕВОМ ЭЛЕМЕНТЕ — РЫЧАГЕ ЛОКТЯ ВВЕРХ

Структура комплекса

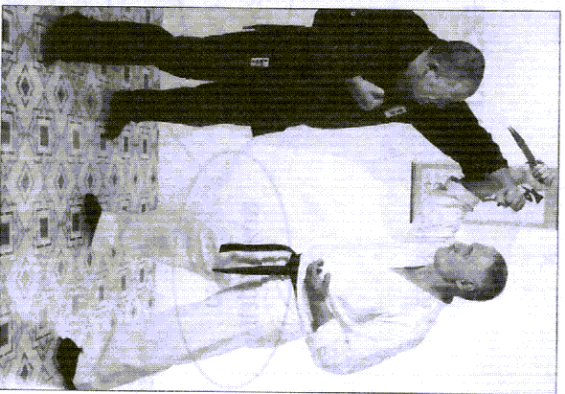


Приемы, в основе которых лежит перегибание локтевого сустава давлением (или ударом) снизу вверх, издавляе использовались школами джиу-джитсу как бросково-травмирующая техника, техника болевого удержания и конвоирования.

1. Рычаг локтя вверх ладонью (фото 49). Может проводиться как мощным давящим усилием снизу вверх на локоть, так и резким ударом в локоть выпрямленной руки.
2. Рычаг локтя вверх на плече при ударе ножом сверху (фото 50, 51, 52, 53).
3. Рычаг локтя вверх ударом колена при прямом уколе ножом (фото 54, 55).



49



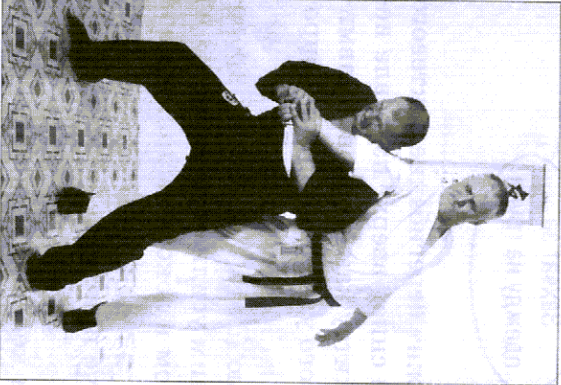
50



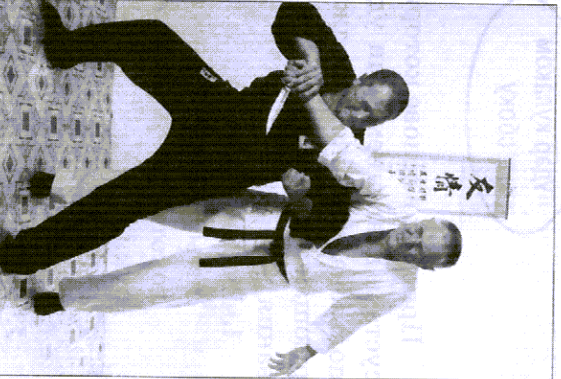
53



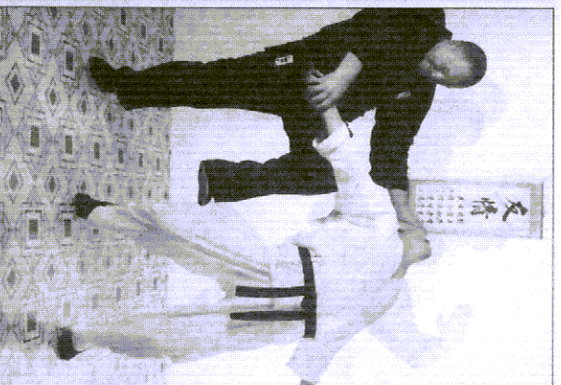
54



51



52

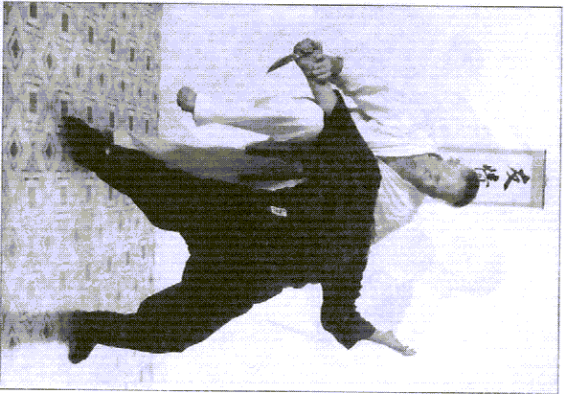


55

4. Рычаг локтя вверх ударом колена при ударе ножом сверху с захватом головы под мышку (фото 56, 57).
 5. Рычаг локтя вверх на предплечье при угрозе пистолетом спереди (фото 58, 59, 60).
 6. Рычаг локтя вверх на предплечье с захватом руки под мышку при ударе палкой сверху (фото 61, 62, 63).
- На фото 62 показан вспомогательный удар — тычок средним пальцем в межключичную ямку.



56



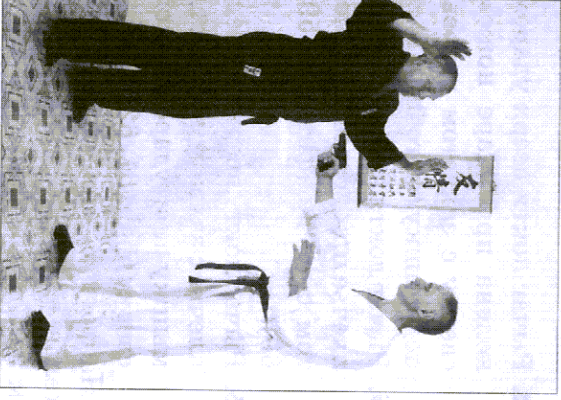
57



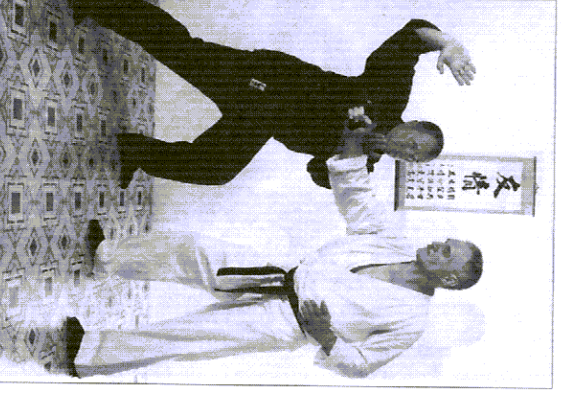
60



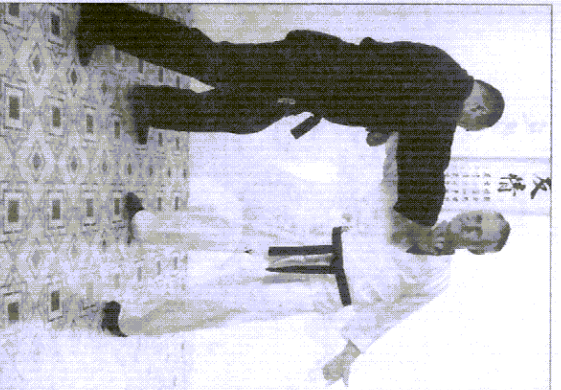
61



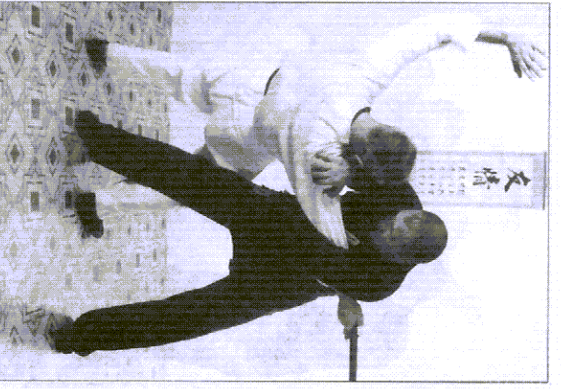
58



59



62

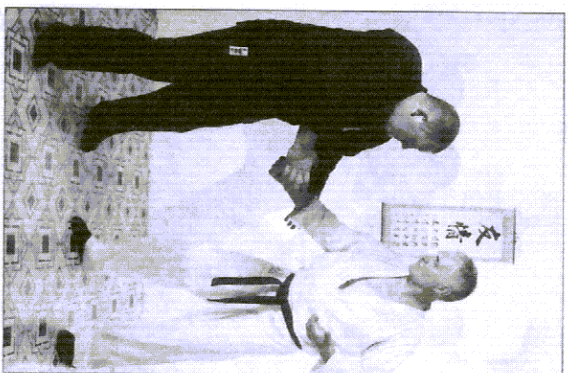


63

7. Рычаг локтя вверх на
одномышленном плече при
ударе сбоку (фото 64, 65,
66). Прием может завер-
шиться как броском че-
рез спину, так и болевым
удержанием с дополни-
тельным сдавливанием
промежности.



64

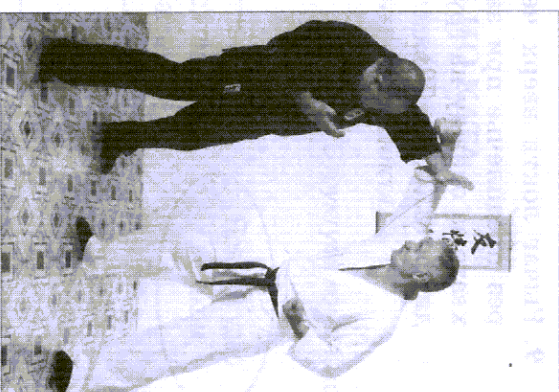


65



66

8. Рычаг локтя вверх пово-
ротом корпуса при ударе
кулаком сбоку (фото 67,
68, 69).



67

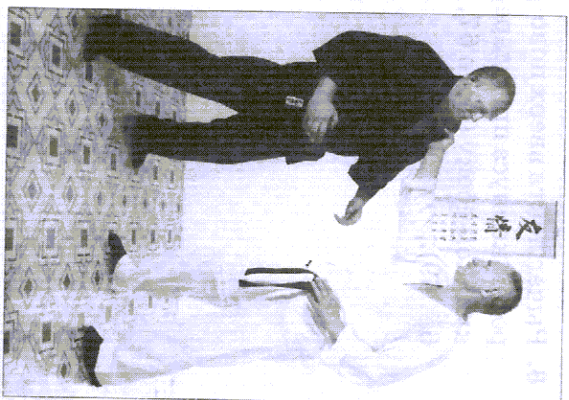


68



69

9. Рычаг локтя вверх через предплечье при захвате за одежду на груди (фото 70, 71, 72).



70



71

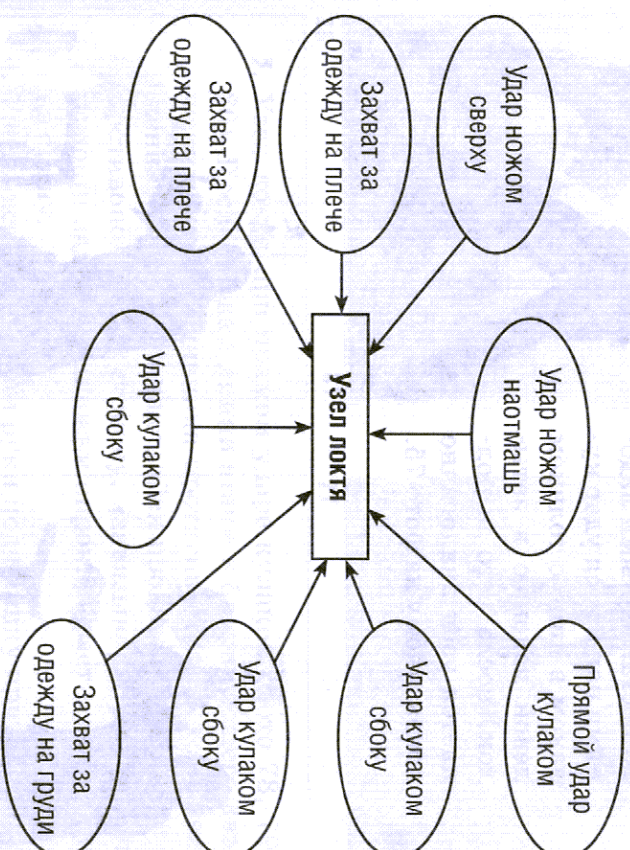


72

УДЗ ГАЭСИ НО КАГА

УЧЕБНО-БОЕВОЙ КОМПЛЕКС, ОСНОВАННЫЙ
НА БАЗОВОМ ЭЛЕМЕНТЕ — УЗЛЕ ЛОКТА

Структура комплекса



Сутью данного боевого элемента является выкручивание локтевого сустава согнутой руки в направлении головы противника.

Ввиду характерного переплетения рук, возникающего при проведении большинства вариантов выкручивания локтя, это техническое действие в русской терминологии носит название «узел локтя».

1. Узел локтя при ударе ножом сверху (фото 73, 74, 75).

2. Узел локтя при ударе ножом наотмашь (фото 76, 77). После выполнения блока двумя вертикальными поставленными ладонями наносится удар кулаком в лицо с толчком левой ладонью в затылок, после чего выполняется узел аналогично показанному на фото 75.



73



74



75



76



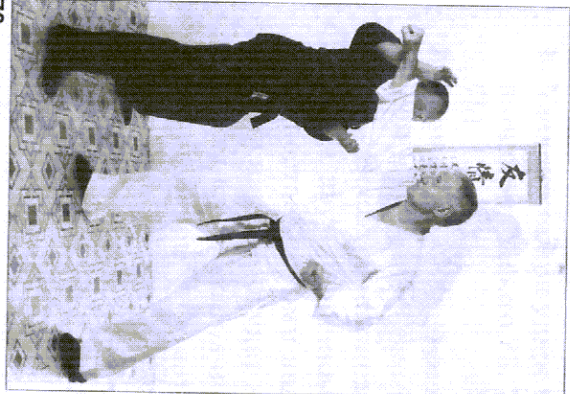
77

3. Узел локтя при прямом ударе кулаком (фото 78, 79, 80). После ухода с линии атаки и блокирующего движения рука противника протыгивается по ходу движения, затем защищающийся производит разворот в противоположную сторону, «завязывает» узел и при помощи задней подножки опрокидывает противника на спину.

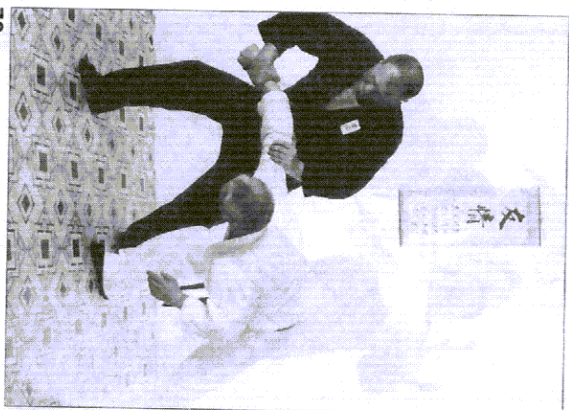
4. Узел локтя с захватом руки под мышку при ударе кулаком сбоку (фото 81, 82, 83).

5. Узел локтя с упором ладонью в локтевой сгиб сзади при ударе кулаком сбоку (фото 84, 85, 86).

6. Узел локтя при захвате за одежду на груди (фото 87, 88, 89). При проведении приема правое предплечье подводится снизу под запястье противника, а левым предплечьем или ребром ладони наносится удар в сгиб локтя, после чего легко «завязывается» узел.



78



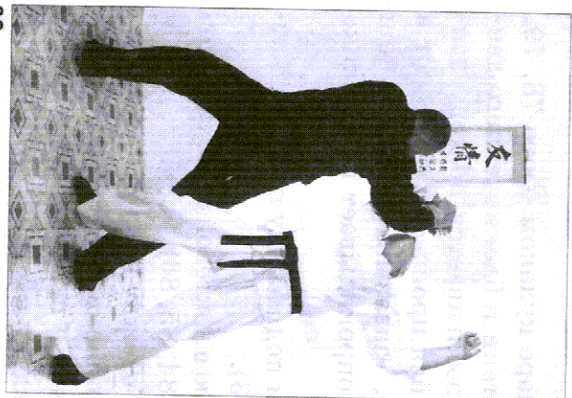
79



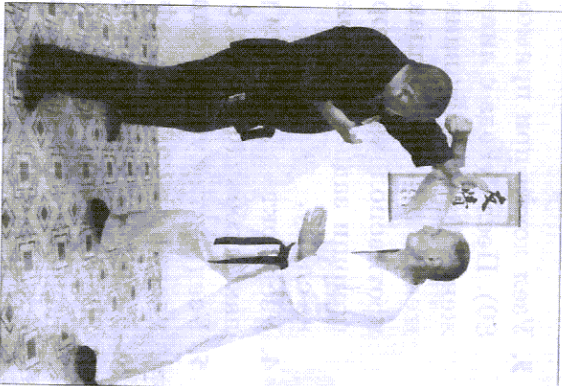
82



83



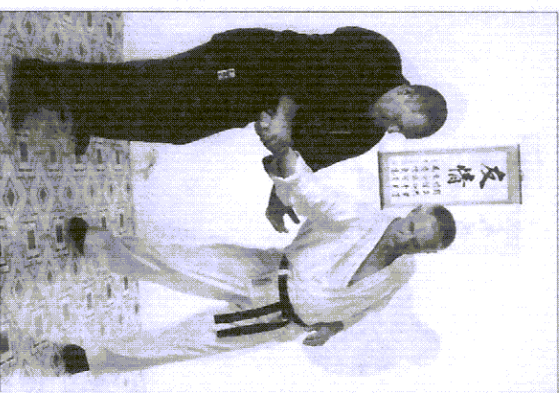
80



81



84



85

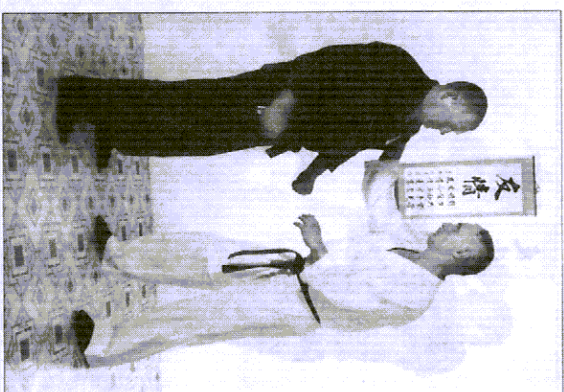


86

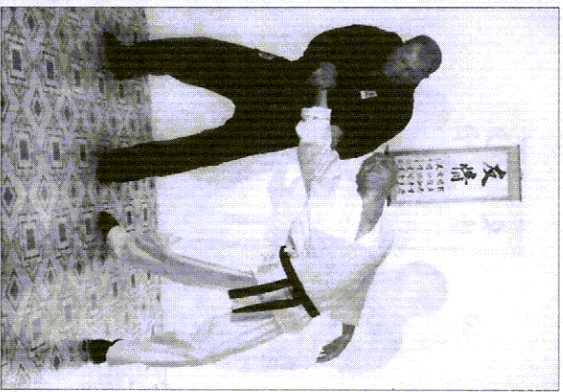


87

7. Узел захватом руки под мышку при захвате за одежду на плече спереди (фото 90, 91).
8. Узел рывком за локоть с нажимом на лицо при захвате за одежду на плече или на груди (фото 92, 93).
9. На фото 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100 показан узел нырком (*сико нагаэ*) с последующей фиксацией обеих рук и броском на спину.



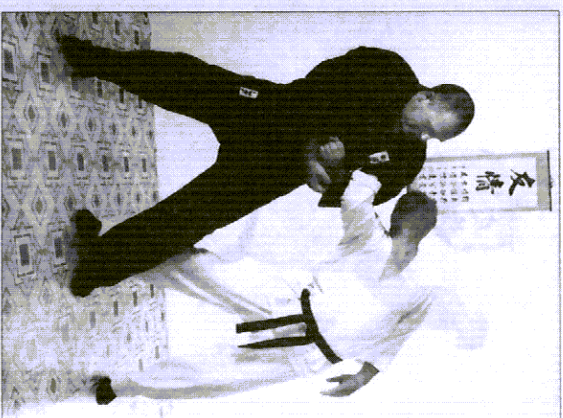
90



88



89



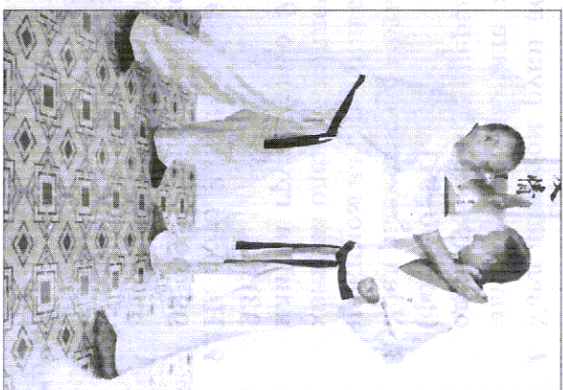
91



92



93



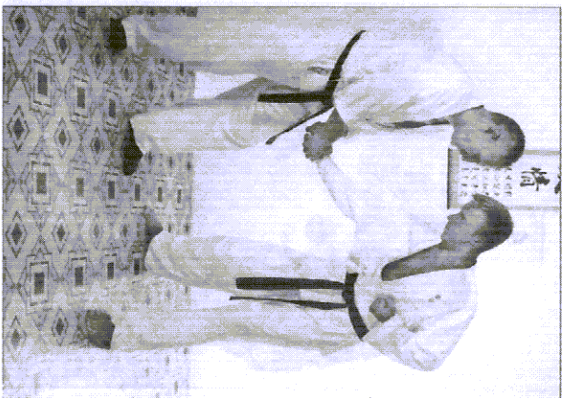
94



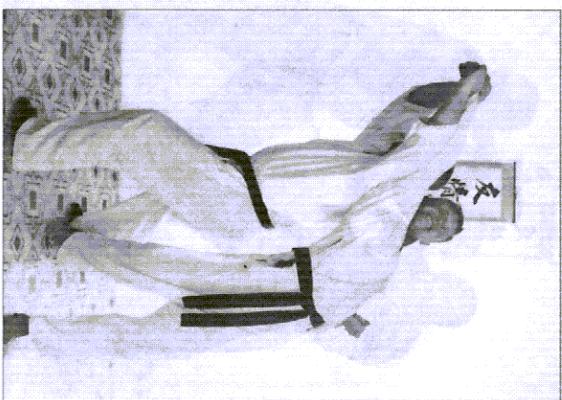
97



98



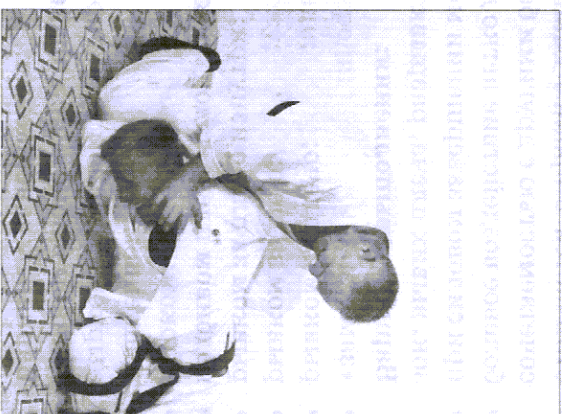
95



96



99



100

УДЗ ХИНЭРИ НО КАТА

УЧЕБНО-БОЕВОЙ КОМПЛЕКС, ОСНОВАННЫЙ НА БАЗОВОМ БОЕВОМ

ЭЛЕМЕНТЕ — ЗАГИБЕ РУКИ ЗА СПИНУ

Загиб руки за спину — боевой элемент, в основе которого лежит боевое воздействие, вызываемое принудительным сгибанием загнутой за спину руки и выкручиванием ее в локтевом и плечевом суставах.

Характеристика:

- широко известен как прием бытовой обороны (в самом примитивном варианте);
- используется практически во всех системах рукопашного боя и самообороны;
- является очень успешным в практическом смысле, техническим действием обезоруживания и конвоирования;
- отличается широким диапазоном применения, высокой сочетаемостью с другими боевыми элементами;
- боевое воздействие легко дозируется;
- при силовом завершении может вызывать растяжение связок, вывих плеча, разрыв суставной сумки.

Варианты выполнения:

- «замком»;
- рывком за плечо;
- рывком за шею;
- рывком за плечо изнутри;
- подбивом плеча ладонью изнутри;
- нырком;
- вращением;
- нырком подбивом плеча предплечьем;
- толчком в локоть при подходе сзади.

Варианты завершения:

- с фиксацией ладонью локтевого сгиба;

- с фиксацией ладонью одноименной руки, плеча и захвата том за кисть;
- рывком вдоль спины вверх;
- рывком к другому плечу;
- загиб голенью в положении лежа;
- загиб стопой в положении лежа;
- переводом на колени и удушением;
- захват руки «замком» и бросок вперед.

Элементы отвлечения внимания и усиления воздействия:

- удар в голень;
- удар пальцами в глаза;
- удар подъяремом в пах;
- удар коленом в живот;
- удар ребром ладони по затылку;
- удар коленом в лицо;
- удар тыльной частью кулака в висок;
- вращение головы захватом подбородка;
- захват за волосы;
- захват за дальнее плечо;
- захват за глазницы;
- надавливание на основание носа.

Диапазон применения:

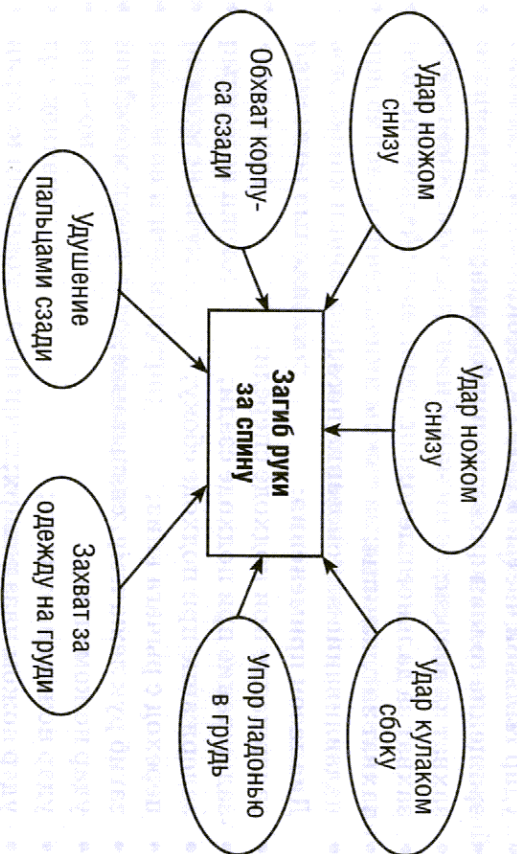
- задержание при подходе спереди;
- задержание при подходе сзади;
- задержание при подходе сбоку;
- переход с рывка вниз;
- загиб рук лежащему, связывание;
- удар ножом снизу;
- удар ножом наотмашь;
- удар ножом назад-вверх;
- извлечение оружия из кармана брюк;
- удар предметом сверху;
- удар кулаком сбоку;

- удар кулаком снизу;
- прямой удар;
- защита от захватов;
- обхват сзади;
- обхват спереди.

Переход при неудаче на следующие элементы:

- задняя подножка;
- рычаг вниз;
- ухват;
- рычаг кисти наружу;
- бросок рычагом позвоночника;
- бросок вращением позвоночника.

Структура комплекса



1. Загиб руки за спину при ударе ножом снизу (фото 101, 102, 103, 104).
2. Загиб руки за спину рычагом при ударе ножом снизу (фото 105, 106, 107, 108).
3. Загиб руки за спину с подбивом локтевого сгиба предплечьем при ударе кулаком сбоку (фото 109, 110, 111).
4. Загиб руки за спину с подбивом локтевого сгиба предплечьем при упоре ладонью в грудь (фото 112, 113, 114, 115).
5. Загиб руки за спину после выполнения рычага локтя вниз при захвате за одежду на груди (фото 116, 117, 118, 119).



101



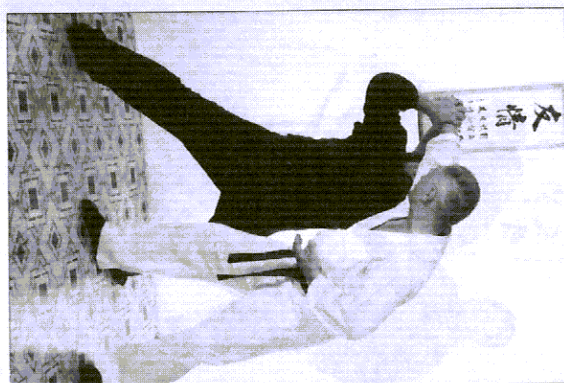
102



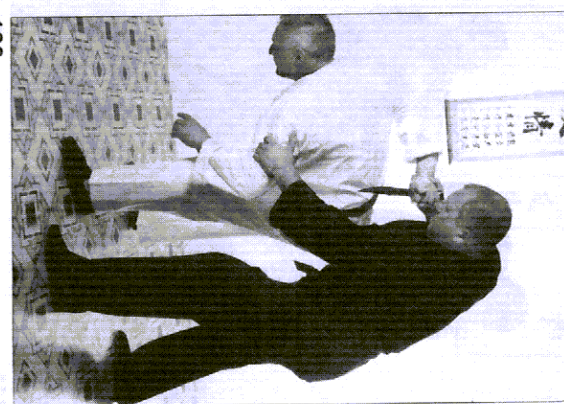
103



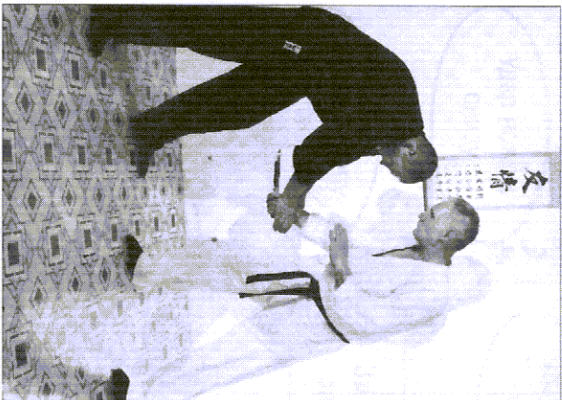
104



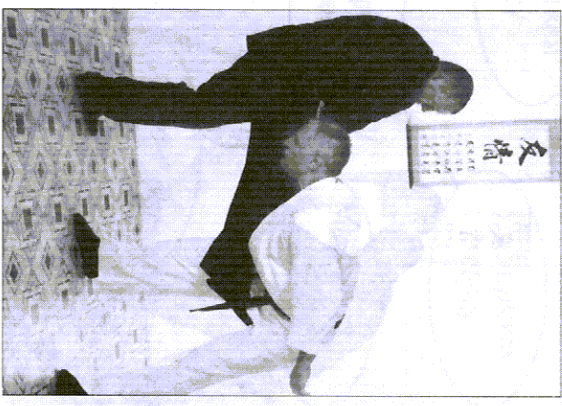
107



108



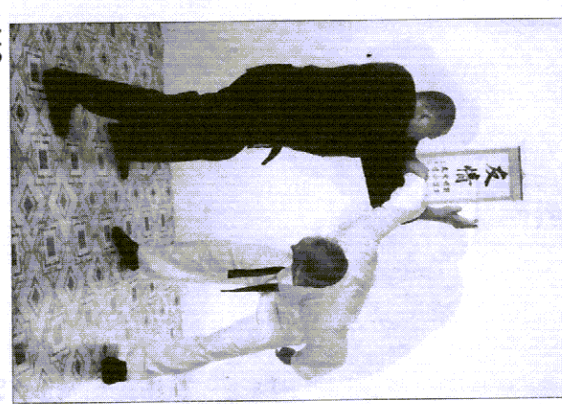
105



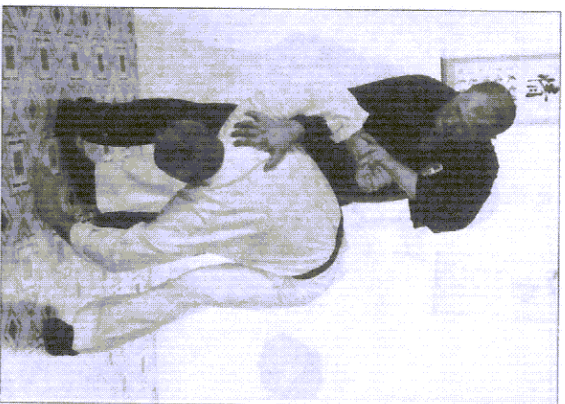
106



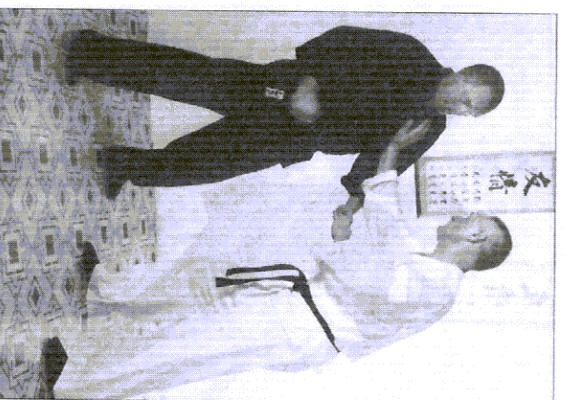
109



110



111



112



115



116



113



114



117



118

6. Загиб руки за спину при обхвате корпуса сзади (фото 120, 121, 122, 123).

На фото 121 показан удар выставленной фалангой среднего пальца в межпальцевые промежутки кисти противника.

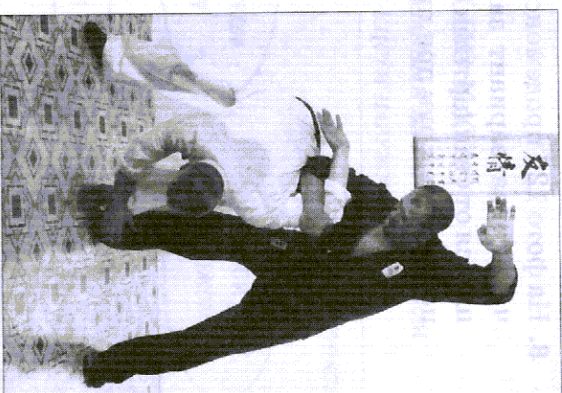
7. Загиб руки за спину вырком при удушении пальцами сзади (фото 124, 125, 126).



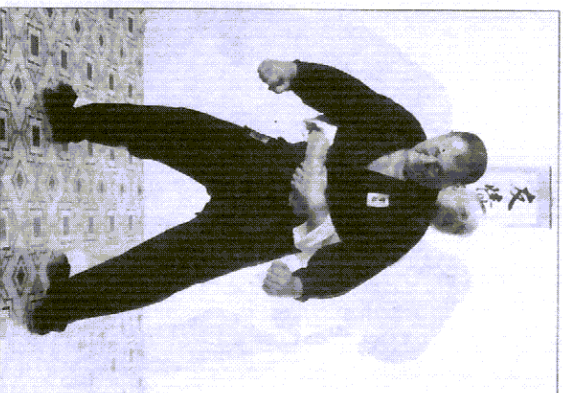
119



122



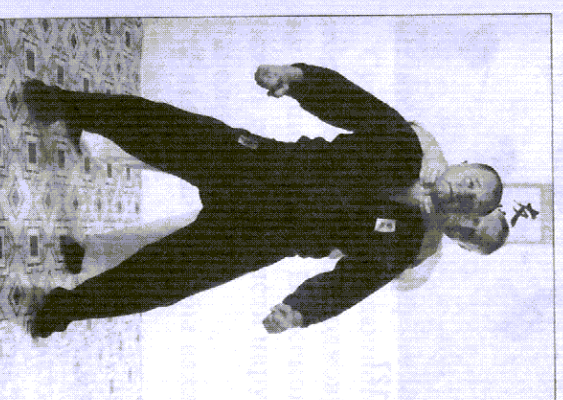
123



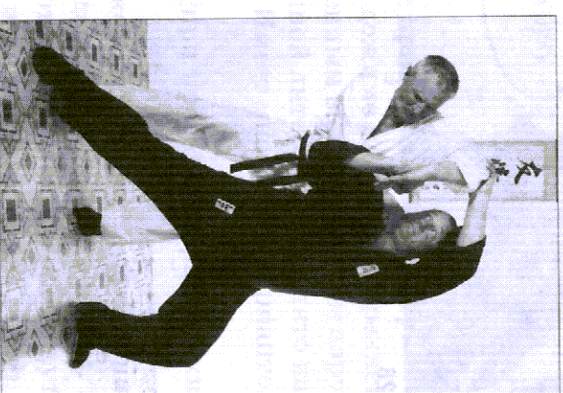
120



121



124

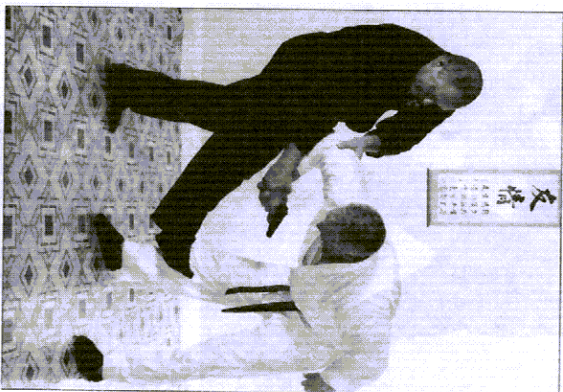


125

8. На фото 127 продемонстрирован довольно редко встречающийся вариант загиба руки за спину, отличающийся от стандартных способов выполнения обратным положением рук при проведении выкручивания.



126



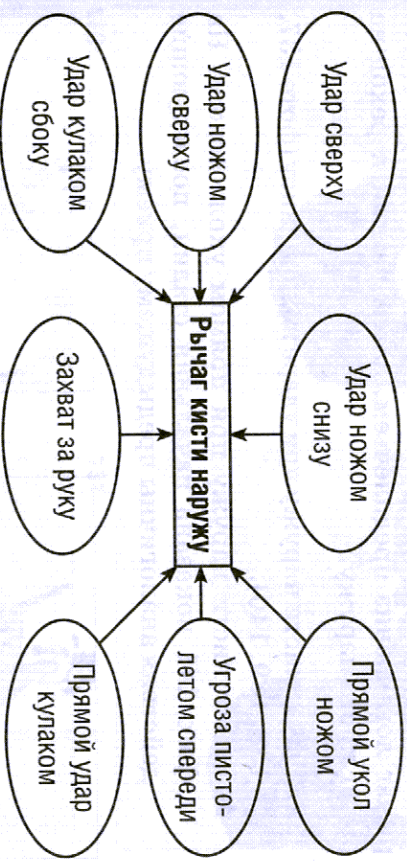
127

КОТЭ ГАЭСИ НО КАТА

УЧЕБНО-БОЕВОЙ КОМПЛЕКС, ОСНОВАННЫЙ НА БАЗОВОМ БОЕВОМ

ЭЛЕМЕНТЕ — РЫЧАГЕ КИСТИ НАРУЖУ

Структура комплекса



Один из самых эффективных приемов джиу-джитсу.

Суть техники заключается в дожиме кисти к внутренней стороне предплечья с одновременным выкручиванием наружу (супинацией). В русскоязычной литературе принято называть рычагом кисти наружу. Имеет множество вариантов выполнения.

Различные способы захвата при проведении рычага кисти наружу:

- стандартный вариант, при котором запястье противопоставляется ребрами ладоней проводящего прием, а большие пальцы надавливают на межпальцевые промежутки в районе среднего пальца и мизинца (фото 128, 129);
- нажим производится ребром ладони (фото 130);

- выкручивание кисти облегчается захватом большого пальца (фото 131);
- нажим на кисть осуществляется предплечьем (фото 132).

1. Рычаг кисти наружу при ударе сверху (фото 133, 134, 135, 136).

В начальной фазе приема в темп движения проводится рычаг локтя вниз предплечьем, затем резкий переход на рычаг кисти наружу.

2. Рычаг кисти наружу при ударе ножом снизу (фото 137, 138, 139, 140).

3. Рычаг кисти наружу при прямом уколе ножом. На фото 141 показана начальная стадия, последующие действия аналогичны предыдущему приему.



130



131



128



129

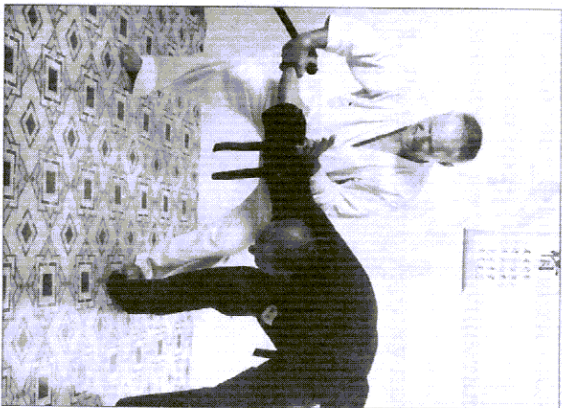


132



133





134



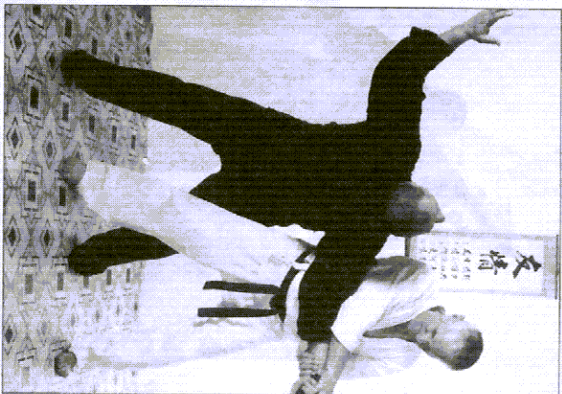
135



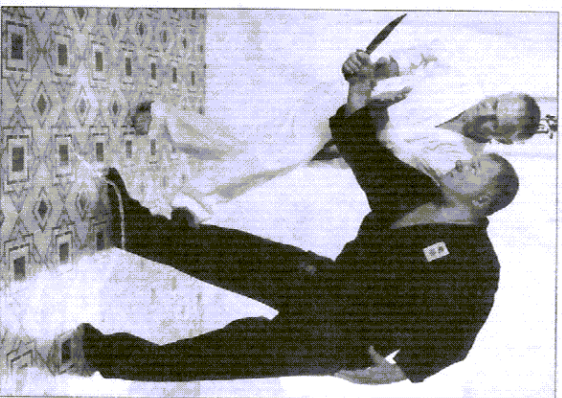
138



139



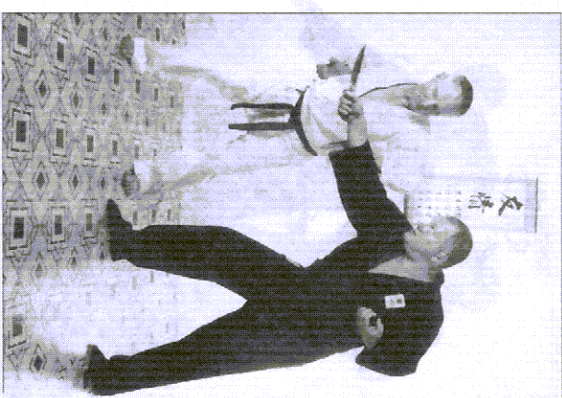
136



137



140



141

4. Рычаг кисти наружу при угрозе пистолетом спереди (фото 142, 143).
5. Рычаг кисти наружу при ударе ножом сверху (фото 144, 145).
6. Рычаг кисти наружу при ударе кулаком сбоку (фото 146, 147, 148). В данном случае для завершения приема используется вариант *макикоми* — захват кисти из-под запястья (фото 148), что облегчает опрокидывание противника на спину.
7. Рычаг кисти наружу при прямом ударе кулаком (фото 149, 150, 151). На фото 150 — ловушка атакующей руки локтевым сгибом с ударом локтем в спину.
8. Рычаг кисти наружу обратным захватом при захвате за руку (фото 152, 153, 154). На фото 155 показано правильное выполнение захвата.



142



143



144



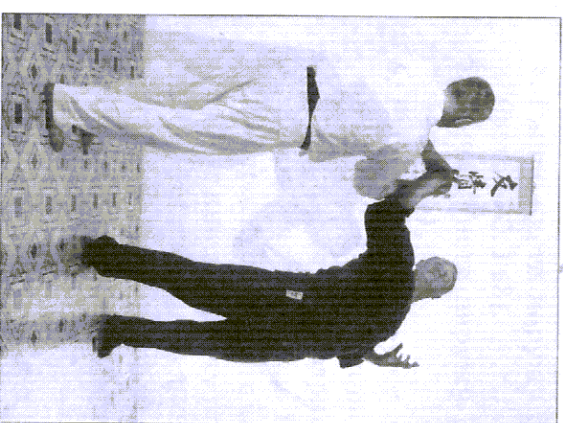
145



146



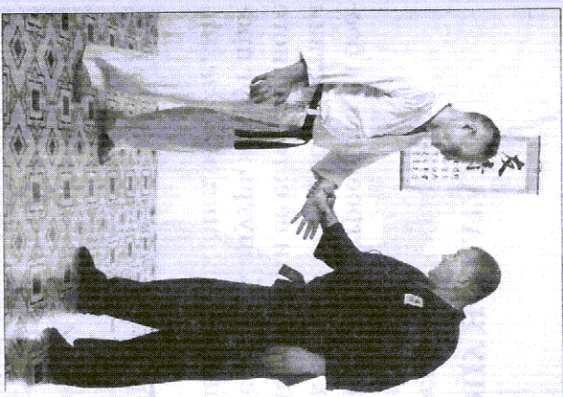
147



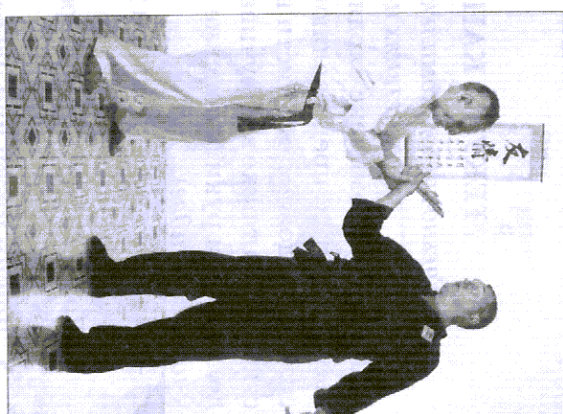
148



149



152



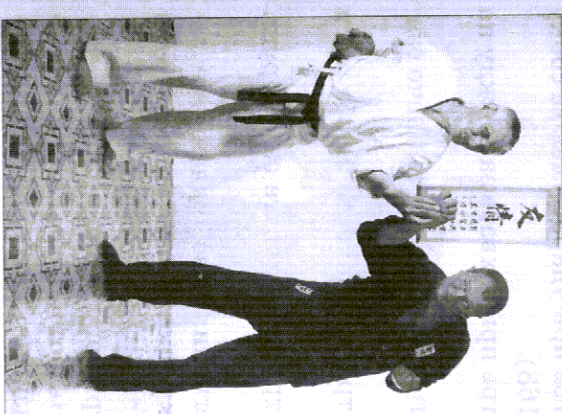
153



150



151



154



155

ТЕКУБИ КАНСЭЦУ НО КАТА

УЧЕБНО-БОЕВОЙ КОМПЛЕКС, ОСНОВАННЫЙ НА БОЛЕВЫХ
ВОЗДЕЙСТВИЯХ НА КИСТЬ И ЗАПЛЕЧЬЕ

В данный комплекс входят приемы, построенные на болевых элементах, представляющих собой болевые воздействия силовыми дожимами кисти в направлении ее естественного сгибания, а также выкручиванием кисти внутрь вокруг продольной оси руки (японские названия техники *гокадзе*, *никадзе*, *санкадзе*).

1. Дожим кисти руки при ударе палкой сверху (фото 156, 157, 158).
 2. Дожим кисти при ударе ножом снизу (фото 159, 160, 161).
 3. Дожим кисти при ударе ножом снизу (фото 162, 163).
 4. Выкручивание кисти внутрь при ударе кулаком сбоку (фото 164, 165, 166, 167, 168).
 5. Выкручивание кисти внутрь при захвате за одежду на груди (фото 169, 170).
 6. Выкручивание кисти внутрь при захвате за плечо сзади (фото 171, 172, 173).
 7. Выкручивание кисти внутрь при захвате за обе руки (фото 174, 175, 176).
 8. Выкручивание кисти внутрь при захвате за обе руки (фото 177, 178, 179, 180).
- В данном варианте для облегчения освобождения от захвата и подныривания под руку противника применяется нажим коленом на предплечье.
9. Выкручивание кисти внутрь при удущении предплечья сзади (фото 181, 182). На фото 181 показано применение болевого захвата мизинца, что облегчает применение приема.



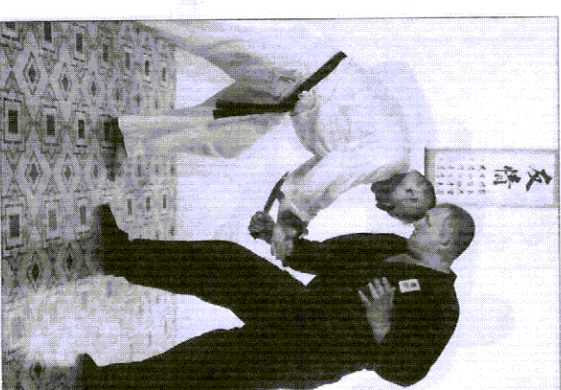
156



157



158



159



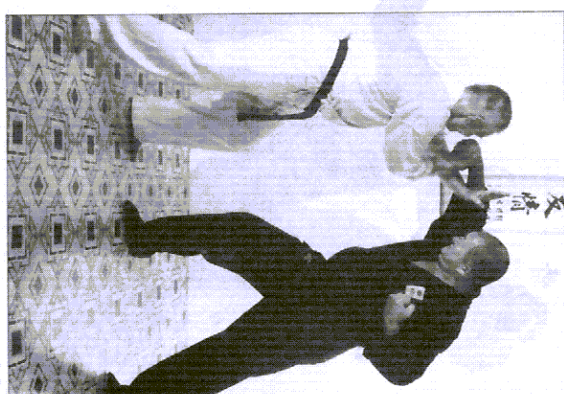
160



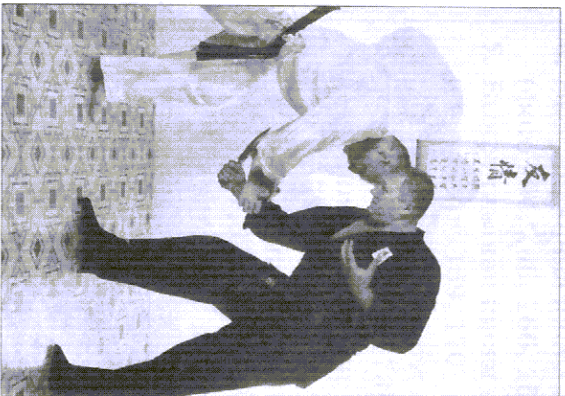
161



164



165



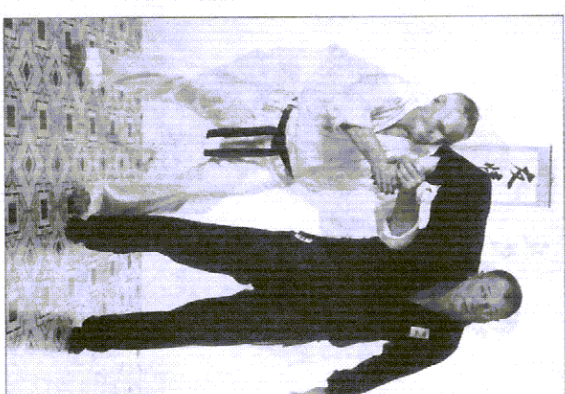
162



163



166



167



168



169



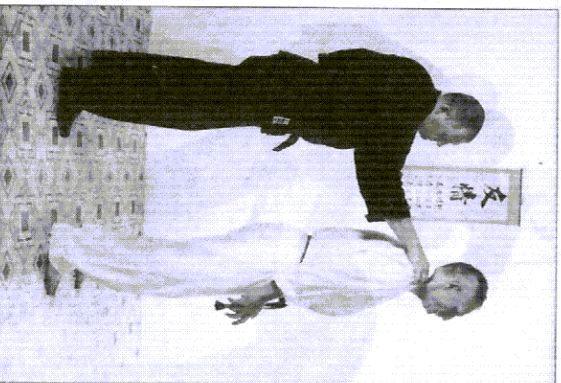
172



173



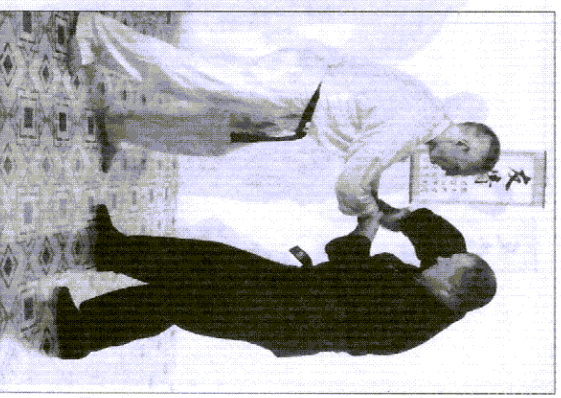
170



171



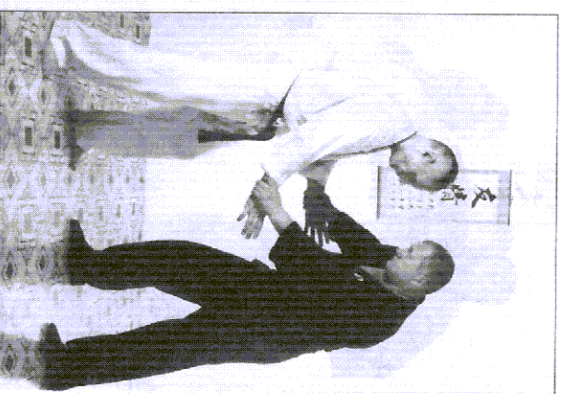
174



175



176



177



180



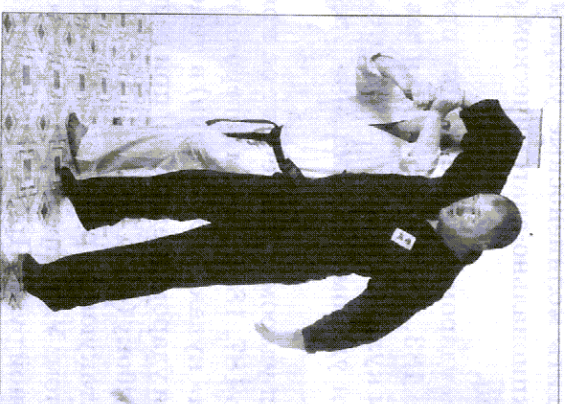
181



178



179



182

ГЛАВА IV

Комплексы, основанные на отдельных группах приемов

КОШПО-ДЖИТСУ НО КАТА

Комплекс приемов, основанный на травмирующих ударных воздействиях на суставы

Приемы представляют собой высокоэффективную жесткую технику самообороны, требующую для ее выполнения хорошей координации движений, развитого чувства дистанции и чувства времени (тайминга). Кроме того, необходимо знать анатомию опорно-двигательного аппарата, чтобы безошибочно проводить молниеносные ударные воздействия на слабые в функционально-анатомическом отношении области конечностей.

1. Рычаг локтя ударом предплечья при прямом ударе кулаком (фото 183, 184). Комбинация завершается прямым ударом кулака в подбородок (фото 185).

2. Рычаг локтя ударом «ножницами» предплечий (фото 186).

3. Рычаг локтя ударом предплечья при прямом ударе кулаком (фото 187, 188). Прием завершается ударом «перевернутым» кулаком (*рикен учи*) в лицо (фото 189).

4. Рычаг локтя ударом предплечья при размашистом ударе кулаком сбоку (фото 190, 191, 192). После выполнения блока атакующая рука попадает в ловушку между шей и плечом. Удар предплечьем наносится по локтю выпрямленной руки. Прием завершается ударом кулака в лицо.



183



184



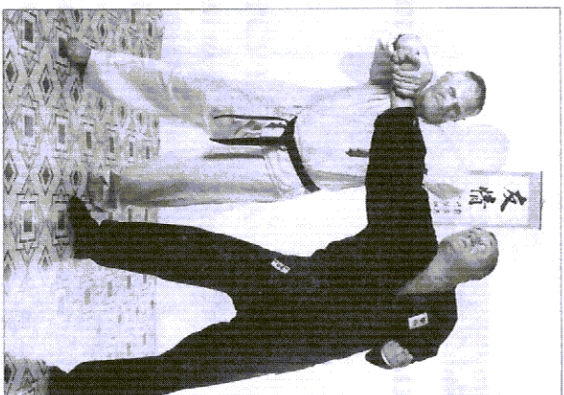
185



186



187



188



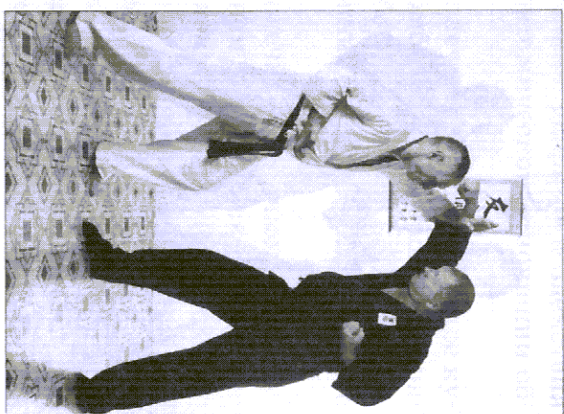
191



192



189



190

5. Рычаг локтя плечом с резким поворотом корпуса при ударе кулаком сбоку (фото 193, 194, 195). После блока атакующая рука захватывается под мышку, мощный поворот корпуса травмирует локтевой сустав противника. Прием завершается ударом основанием ладони в подбородок.

6. Удар локтем снизу в локтевой сустав атакующей руки при ударе кулаком сбоку (фото 196, 197). Не меньшей эффективностью обладает аналогичный удар локтем в бицепс. Прием завершается ударом коленом в корпус.

7. Рычаг локтем ударом предплечья при прямом ударе кулаком (198, 199, 200). Атакующая рука ловится в ловушку плечом и предплечьем. После выполнения удара по суставу можно опрокинуть противника на спину заломом локтя.

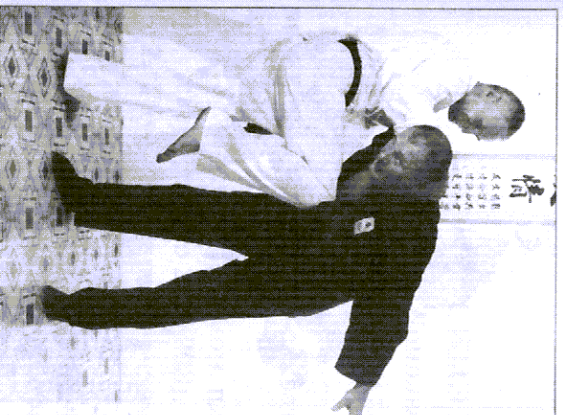
291



193



194



197



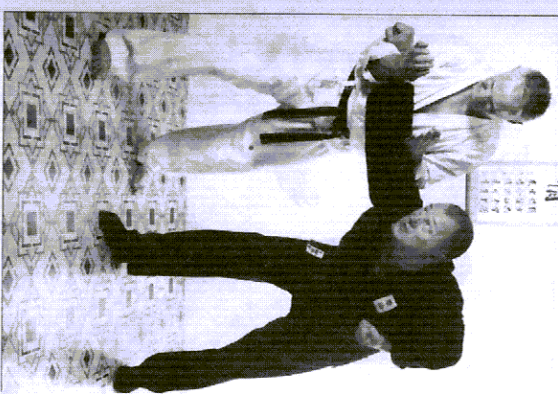
198



195



196



199



200

8. Рычаг локтя ударом предплечья (или ребра ладони) при прямом ударе кулаком (фото 201). Рубящий удар по суставу наносится после блок-захвата за пистья атакующей руки и рывкового протативания противника в направлении его движения.



201

СИМЭ НО КАТА

Комплекс приемов,
основанный на удушающих захватах

Цель этого комплекса — обучение занимающихся проведению удушающих захватов в различных боевых ситуациях.

1. Удушение зажимом плеча и шеи при ударе палкой сверху (фото 202, 203).
2. Удушение предплечьем сзади при прямом уколе ножом (фото 204, 205).
3. Удушение сдавливанием трахеи и сосудисто-нервного пучка пальцами при прямом ударе кулаком (фото 206, 207).



202



203



204



205

4. Удушение захватом головы под мышку сзади при прямом ударе кулаком (фото 208, 209, 210).
5. Удушение захватом головы под мышку спереди при ударе кулаком сбоку (фото 211, 212, 213).
6. Удушение предплечьем с нажимом на затылок ладонью при прямом ударе кулаком (фото 214, 215, 216).
7. Удушение ребрами ладоней сзади при ударе кулаком сбоку (фото 217, 218).



208



206



207



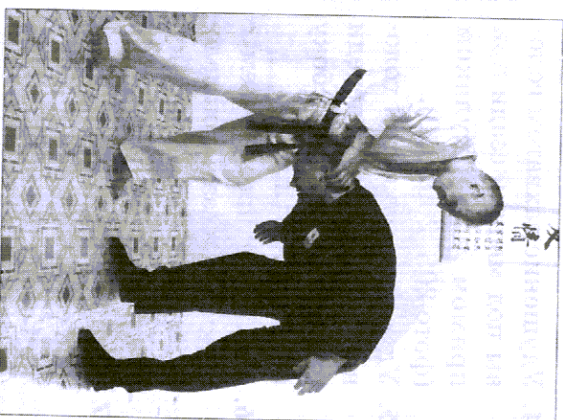
209



210



211



212



215



216



213



214



217



218

НАГЕ НО КАТА

КОМПЛЕКС БРОСКОВОЙ ТЕХНИКИ

В данную группу приемов входят наиболее ценные в прикладном отношении броски. Критериями отбора бросковой техники являются следующие факторы:

- Возможность начинать прием на дистанции вне захвата, что не позволяет противнику сковать вас беспорядочной и бессмысленной борьбой в обходных захватах;
- Сочетаемость с ударами рук и ног, болевыми и удушающими захватами;
- Отсутствие длительной подготовки к броску (сложные передвижения, выведение из равновесия и т. п.);
- Внезапность.

1. *Задняя подножка* (фото 219, 220):

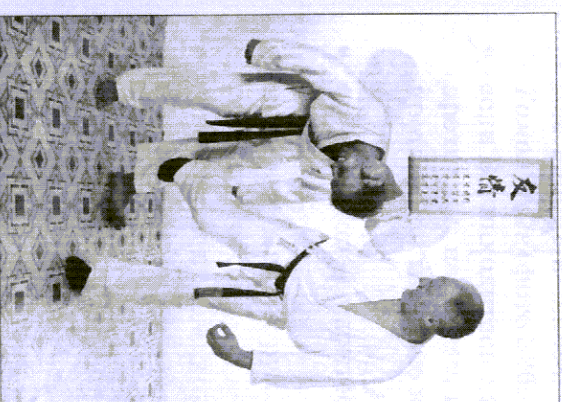
- на дистанции вне захвата обратите внимание на то, какая нога выставлена вперед;
 - выполните отвлекающее движение руками (можно просто поднести кулаки к подбородку, имитируя боксерскую стойку);
 - если противник в левосторонней стойке — внезапным резким движением нанесите удар подъемом левой стопы в пах;
 - скачком правой ноги приблизьтесь к противнику, подкашивающим движением левой ноги выполните заднюю подножку;
 - мощный толчок предплечьем левой руки в область шеи помогает опрокинуть противника на спину;
 - упавшему противнику немедленно нанесите добивающий удар кулаком, ребром ладони, локтем.
2. *Передняя подножка* (фото 221, 222):
- выполните правой рукой захват за шею противника либо за волосы на затылке;



219



220

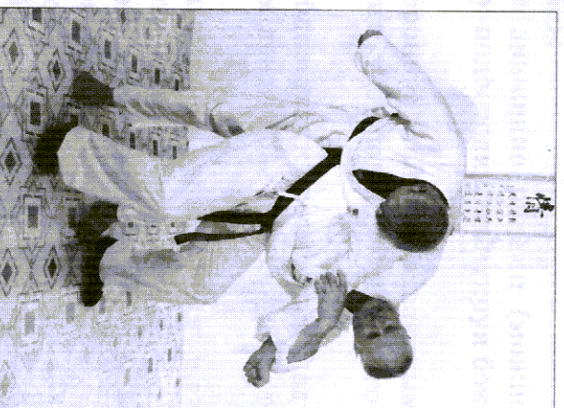


221



222

- повернитесь к противнику спиной и нанесите правой стопой отталкивающий удар в левое колено;
 - сразу же после удара поставьте слегка согнутую правую ногу подкашивающим движением так, чтобы икроножная мышца была прижата к голени противника;
 - резким скручивающим движением корпуса, рывком за плотно захваченную голову и полным выпрямлением своей правой ноги выполните бросок;
 - нанесите добивающий удар.
3. *Боковой бросок через бедро* (фото 223, 224, 225):
- захватите правой рукой запястье, а левой рукой — плечо противника изнутри;
 - согласованным рывком на себя-влево разверните противника;



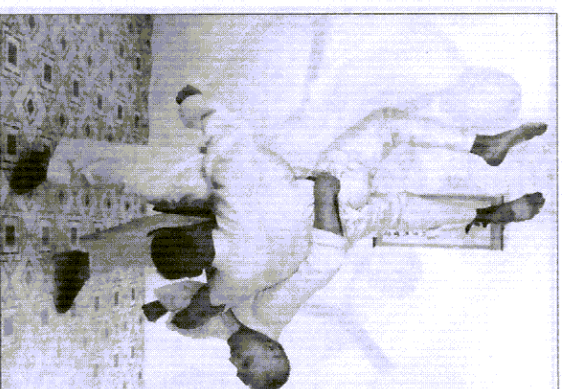
- правой рукой обхватите талию (либо сильным шипковым движением захватите кожу на правом боку противника), одновременно подведите таз под нижнюю часть живота противника и присядьте;
- подбивая тазом назад-вверх, перебросьте противника через бедро;
- проведите завершающие действия (удар, болевой прием, удушение).

4. *Бросок через голову с упором стопы в живот* —

225

Томоз Наге (фото 226, 227):

- если Вы находитесь в положении обоедного захвата и противник напирает, шагните левой ногой между ног противника и сядьте как можно ближе к пятке левой ноги;
 - правой стопой упритесь в нижнюю часть живота противника;
 - мощным рывком рук назад-вниз и толчком ноги выполните бросок;
 - завершить прием можно, выполнив кувырок назад в положение седа на груди противника с последующим проведением болевого или удушающего приема.
- Этот бросок, являющийся наглядным воплощением принципа «поддаться, чтобы победить», представляет собой своеобразную визитную карточку старинного джиу-джитсу. Прием имеет множество вариантов, но

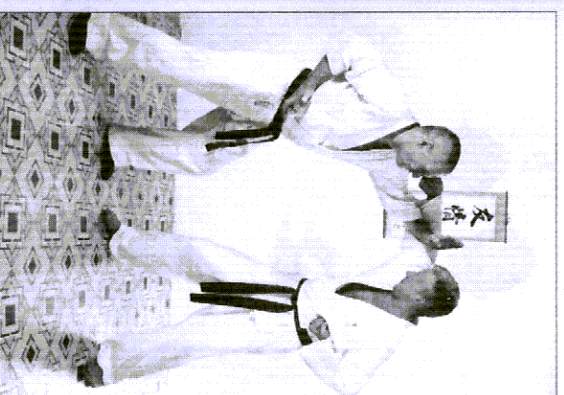




226



227



228



229

многие из них в силу опасности (например, удар ногой в живот, затем подскок к противнику, захват и проведение собственно броска) практически невозможно отработать в форме ката.

5. Бросок через спину захватом руки на плечо — *Иппон Сеи Него* (фото 228, 229, 230, 231, 232).

Прием является чрезвычайно популярным благодаря частой демонстрации в различных спортивных шоу и киношных поединках. Прикладная ценность его в современных условиях относительно невелика, однако он должен изучаться, поскольку на его основе существует много способов защиты от захватов сзади и травмоопасных вариантов, более приемлемых в условиях жесткой рукопашной схватки. На фото 231 показан вариант броска опусканием на колено.



230



231



232



233

233

6. Бросок через спину рычагом локтя вверх на одной ноге (фото 233, 234, 235, 236).

Это жесткий вариант броска, приводящий к травме сустава. Фазы приема:

- захват запястья;
- поворот корпуса на 180° за счет дугообразного шага назад-влево правой ногой и приседание;
- выполнение рычага вверх на плече;
- подбив тазом, наклон и бросок.

7. Бросок через плечи (фото 237, 238, 239):

- плечо правой руки противника плотно захватывается локтевым сгибом;
- приседаем и взваливая противника на спину, левой рукой выполняем захват его левого бедра изнутри, можно вместо захвата сделать отталкивающее движение назад-вверх напряженной левой рукой;



233

233



234

235

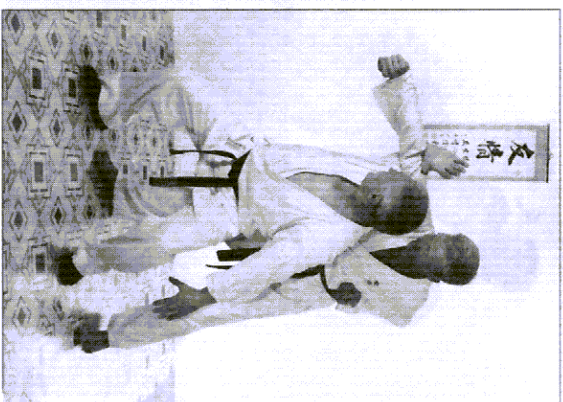


235

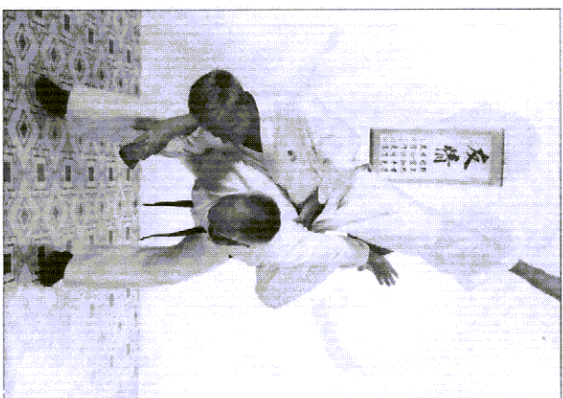


236

236



237



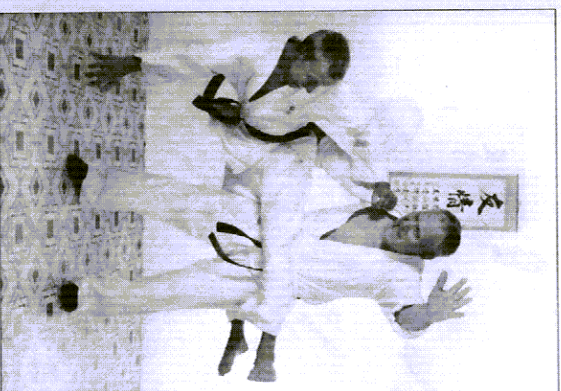
238



239

- рывком за руку и наклоном корпуса с подбивом тазом выполните бросок.
- 8. «*Ножницы*» — двойной подбив (фото 240, 241).
- 9. *Задний переворот* (фото 242, 243, 244, 245):
- рывком за запястье и плечом изнутри разверните противника к себе спиной;
- левой рукой обхватите корпус на уровне талии, правой захватите бедро изнутри;
- используя силу разгибания ног, оторвите противника от земли, переверните вниз головой и выполните бросок.

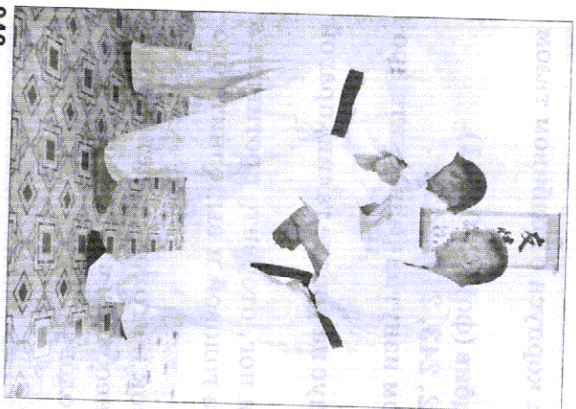
В прикладном варианте бросок на голову ведет к тяжелой травме, на тренировке необходимо страховать партнера, не допуская падения на голову.



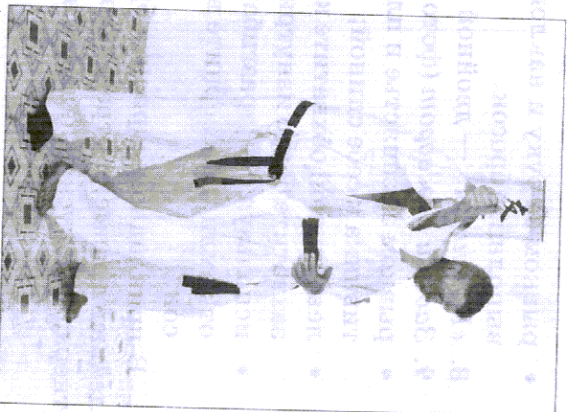
240



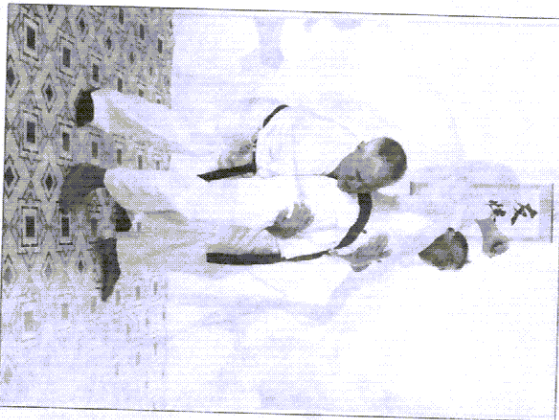
241



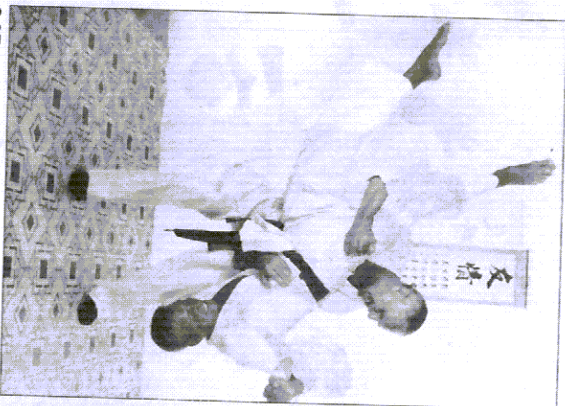
242



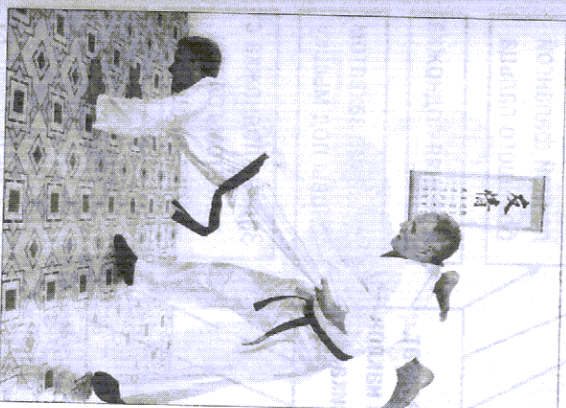
243



244



245



247



248

10. Бросок захватом двух ко- лен сзади (фото 246, 247, 248):

- правая нога выставляет-
ся между ступней против-
ника;
- выполняется прочный за-
хват колен (не голеней) с
упором плечом в ягодичцы;
- во время броска необхо-
димо развести ноги про-
тивника в стороны.

Прием имеет массу вари-
антов завершения (добивание
ударами, болевая фиксация,
удушение).

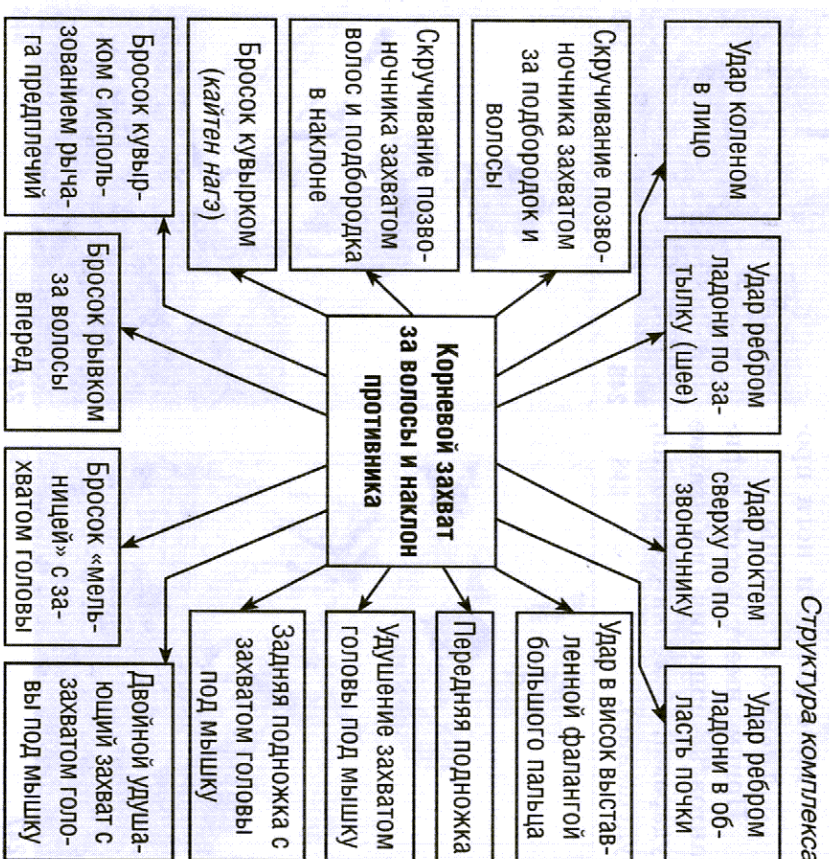
246



ГЛАВА V

Учебно-боевые комплексы, основанные на динамической ситуации

УЧЕБНО-БЕОВОЙ КОМПЛЕКС, ОСНОВАННЫЙ НА ЗАХВАТЕ ЗА ВОЛОСЫ И ПРИНУДИТЕЛЬНОМ НАКЛОНЕ



Находясь перед противником, неожиданным для него движением захватите его голову за волосы и рывком наклоните вперед. Для дезориентации и облегчения захвата можно предварительно имитировать или нанести реальный удар ногой по ноге или в промежность.

Захват за волосы дает огромные позиционные преимущества, позволяя завершить бой применением различных боевых элементов.

1. Удар коленом в лицо (фото 249).
2. Удар локтем сверху по затылку (фото 250).
3. Удар ребром ладони в область почки (фото 251).
4. Удар в висок выставленным суставом большого пальца (фото 252).
5. Бросок кувыркком *кайтен нагэ* (фото 253, 254).
6. Бросок кувыркком рычагом предплечий (фото 255, 256).



249



250



251



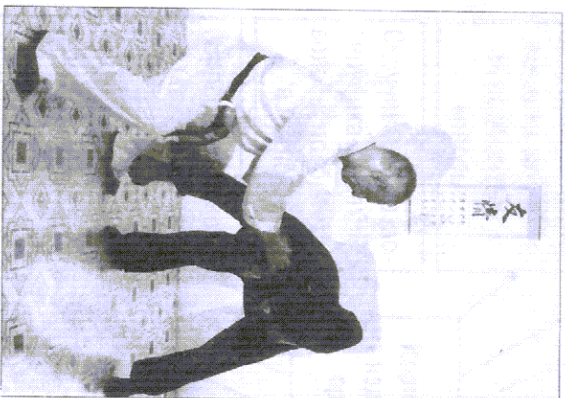
252



255



256

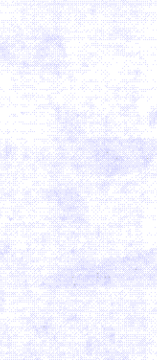


253

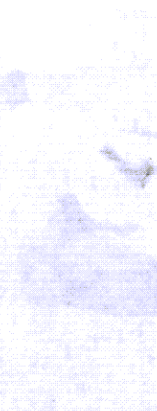


254

7. Бросок задней подножкой с захватом головы под мышку (фото 257).
8. Бросок передней подножкой с захватом головы локтевым сгибом снизу (фото 258).
9. Бросок через плечи «мельница» с захватом головы (фото 259).
10. Удушение предплечьем с захватом головы под мышку (фото 260, 261).
11. Скручивание шейных позвонков (фото 262).



065



063



257



258



261



262

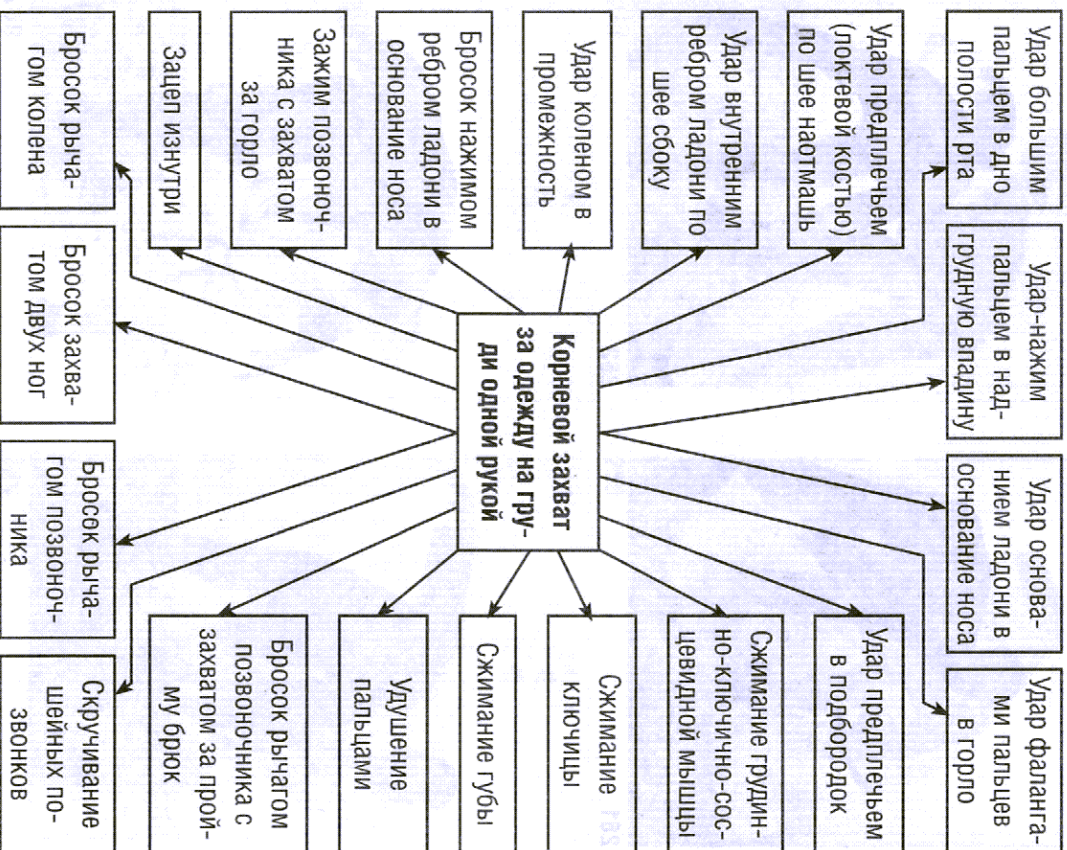


259



260

Структура комплекса



В условиях беспорядочной рукопашной схватки, характеризующейся хаотическими движениями, частыми изменениями дистанции, непредсказуемостью действий противника очень полезным тактическим ходом является выполнение промежуточного «корневого» захвата за одежду на груди одной рукой, вторая рука должна страховать вас от удара противника (фото 263). Захват позволяет:

- на мгновение стабилизировать ситуацию;
- замаскировать ваши намерения;
- определить вектор усилий противника;
- контролировать дистанцию;
- из положения захвата, кажущегося для противника относительно безопасным, неожиданно провести целый ряд эффективных технических действий.

Куст боевых элементов, выполняющихся из положения корневого захвата

1. Удар большим пальцем в дно ротовой полости (фото 264).
2. Удар-тычок средним пальцем в межключичную ямку (фото 265).
3. Удар фалангами согнутых пальцев в горло (фото 266).
4. Удар основанием ладони в основание носа (фото 267).
5. Удар внутренним ребром ладони по шее сбоку (фото 268).
6. Удар предплечьем наотмашь по шее сбоку (фото 269).
7. Удар предплечьем снизу вверх в подбородок (фото 270).
8. Удар локтем снизу вверх в солнечное сплетение (фото 271).
9. Удар коленом в живот (фото 272).
10. Сжимание нижней губы (фото 273).
11. Сжимание грудино-ключично-сосцевидной мышцы (фото 274).



263



264



267



268



265



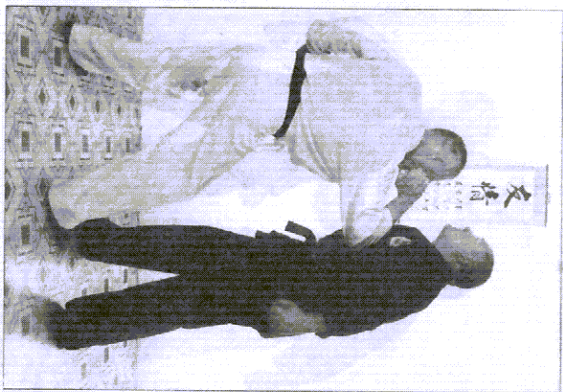
266



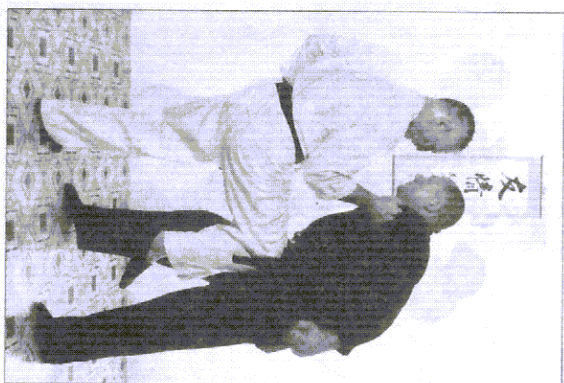
269



270



271



272



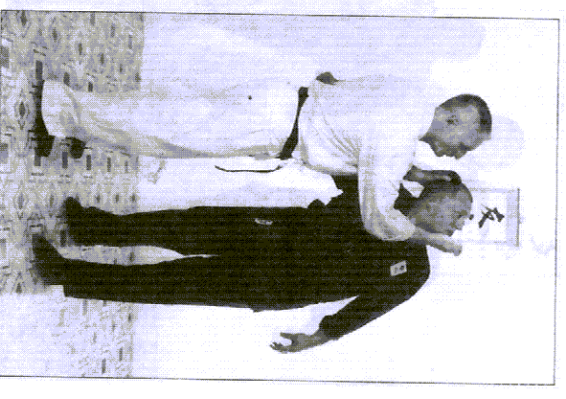
273



274



275



276

12. Сжатие ключицы с вдавливанием пальцев в надключичную впадину (фото 275).

13. Скручивание шейных позвонков (фото 276).

14. Бросок нажимом в основание носа (фото 277).

Левой рукой захватывается одежда на уровне пояса (или пояс), ребром правой ладони нажимаем в основание носа в направлении назад-вправо.

15. Удушающий захват пальцами спереди (фото 278).

Большой палец располагается с внутренней стороны правой грудинно-ключично-сосцевидной мышцы, остальные пальцы сдавливают горло вместе с грудинно-ключично-сосцевидной мышцей с противоположной стороны. Данный прием легко дополнить задней подложкой или задней подсежкой в колени накрест (фото 279).

16. Бросок рычагом позвоночника с захватом за пройму брюк (фото 280).

Правая рука оказывает давящее воздействие на грудь, левой — производится рывок за пройму брюк. В особо серьезных ситуациях можно выполнять прием рывком за половые органы.

17. Отхват с захватом ноги (фото 281).

18. Бросок рычагом колена (фото 282).

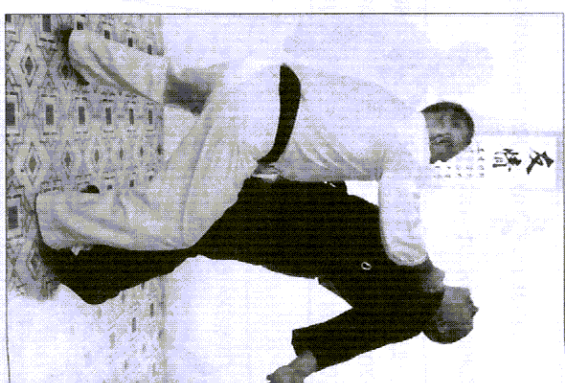
Слегка оттолкнув противника, быстро опуститесь на правое колено, левая рука захватывает нижнюю часть голени (у щиколотки), правая нажимает предплечьем чуть выше коленной чашечки.

19. Бросок захватом двух ног (фото 283).

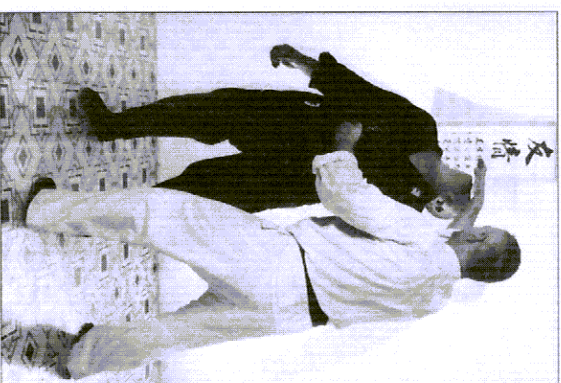
Для усиления воздействия можно вместо толчка плечом нанести удар головой в живот.



279



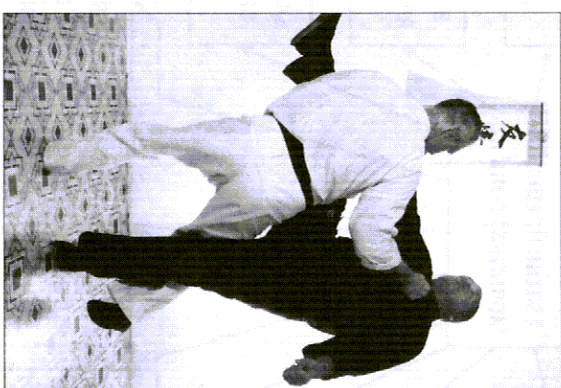
280



277



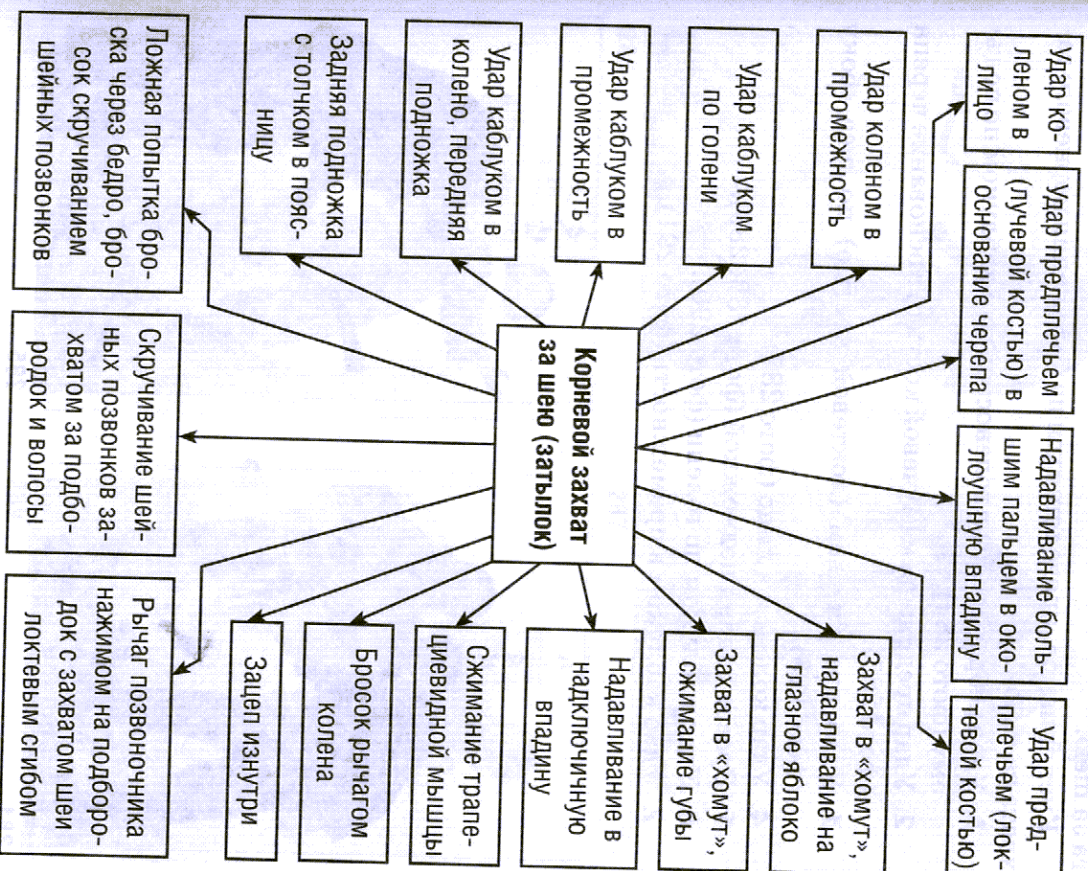
278



281

УЧЕБНО-БОЕВОЙ КОМПЛЕКС, ОСНОВАННЫЙ НА ЗАХВАТЕ ЗА ШЕЮ

Структура комплекса



282

283

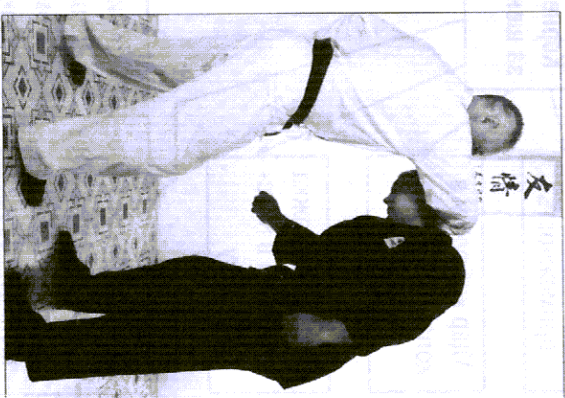
Много технических возможностей успешного завершения боя дает выполнение промежуточного корневого захвата за шею.

Кусть приемов, проводящихся из положения корневого захвата за шею:

1. Удар ребром стопы в голеностоп или каблук по подъему (фото 284).
2. Удар предплечьем (лучевой костью) в основание черепа (фото 285).
3. Удар предплечьем (локтевой костью) по шее сбоку (фото 286).
4. Удар коленом в лицо (фото 287).
5. Бросок задней подножкой (фото 288, 289).
6. Удар каблукком по голени (фото 290).
7. Удар каблукком в промежность (фото 291).



284



285



286



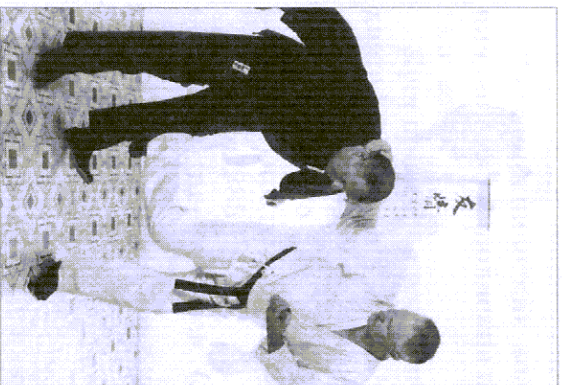
287



288



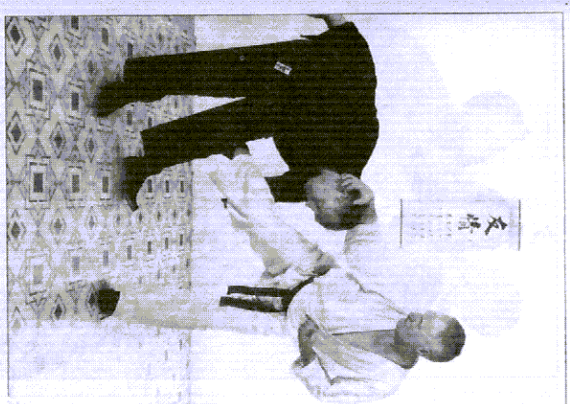
289



290



291



292



293

8. Удар стопой в колено и бросок передней подножкой (фото 292, 293).

9. Сжатие нижней губы (фото 294).

10. Сжатие груднично-ключично-сосцевидной мышцы (фото 295).

11. Надавливание большим пальцем в глаз (фото 296).

12. Надавливание большим и указательным пальцами на оба глазных яблока (фото 297).

13. Надавливание средним пальцем в межключичную ямку (фото 298).

14. Надавливание большим пальцем в окологлазную впадину (фото 299).

15. Скручивание шейных позвонков (фото 300).



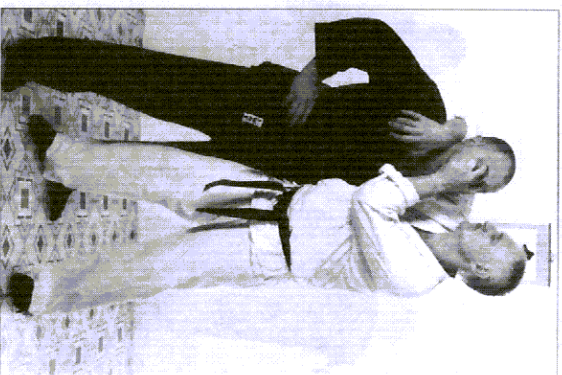
294



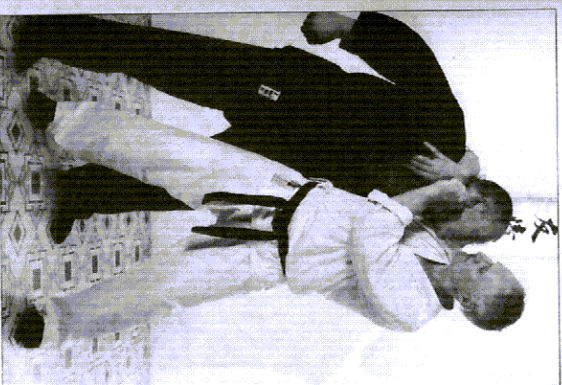
295



296



297



299



300



298

16. Бросок рычагом позвоночника нажимом ладони в подбородок с захватом шеи локтевым сгибом (фото 301).

17. Бросок скручиванием позвоночника — *хачи маваши* (фото 302, 303.)

Имитируется попытка броска через бедро, затем захватывается подбородок противника и с резким разворотом в противоположном направлении проводится бросок.

18. Бросок зацепом изнутри (фото 304).

19. Бросок задней подсечкой в колено накрест (фото 305).

20. Бросок рычагом позвоночника толчком в подбородок локтевым сгибом с нажимом другой рукой на поясничный отдел позвоночника (фото 306).



301



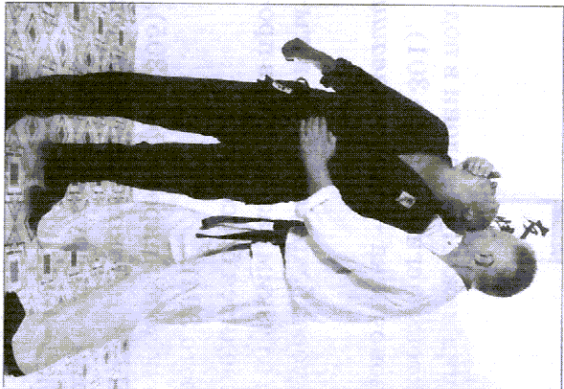
302



305



306



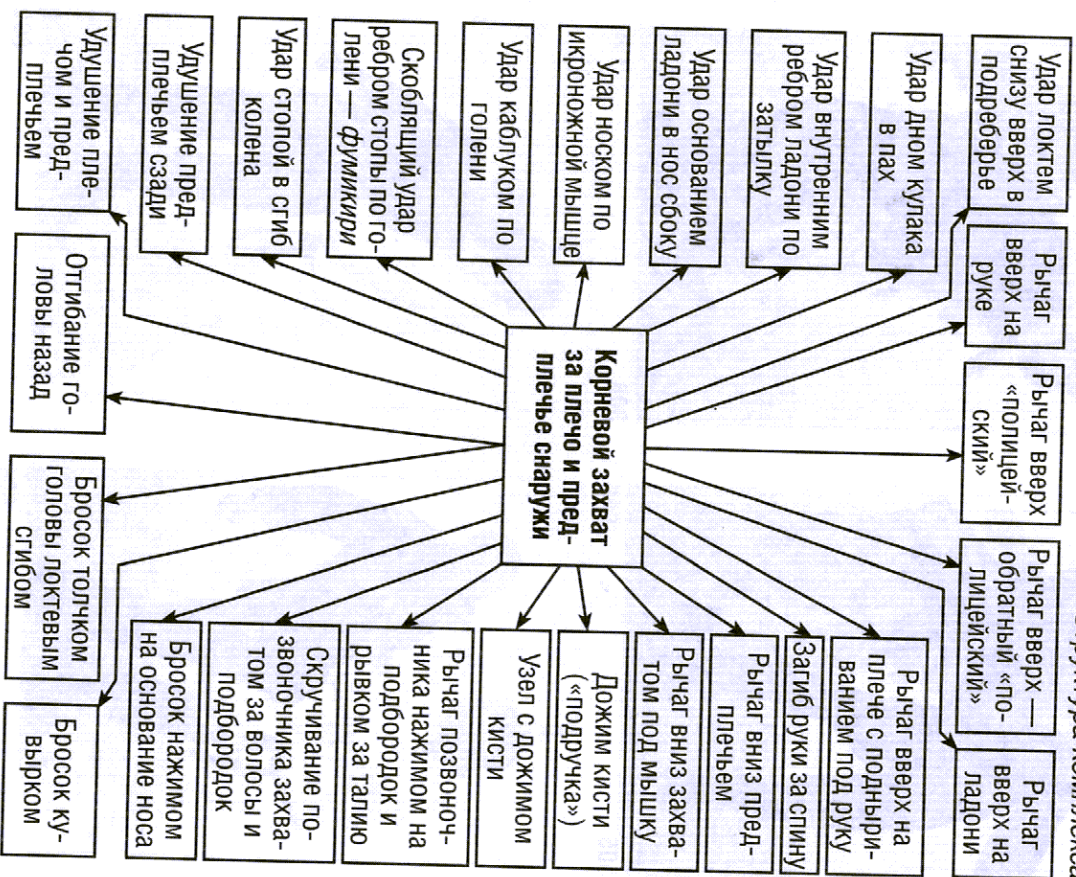
303



304

УЧЕБНО-БОЕВОЙ КОМПЛЕКС, ОСНОВАННЫЙ НА ЗАХВАТЕ ЗА ПЛЕЧО И ПРЕПЛЕЧЬЕ СНАРУЖИ

Структура комплекса



Этот захват имеет большое значение в практике «полицейского» джиу-джитсу. При необходимости задержания и сопровождения нарушителя общественного порядка он позволяет надежно контролировать действия противника (фото 307), а при оказании сопротивления легко нейтрализовать ударом в уязвимые места, взять на болевой прием или выполнить бросок.

Кусть приемов из положения корневого захвата за плечо и предплечье снаружи:

1. Удар локтем снизу вверх в боковую часть грудной клетки (фото 308).
2. Удар дном кулака — *меттсуги* в промежность (фото 309).
3. Удар внутренним ребром ладони в основание черепа (фото 310).



307

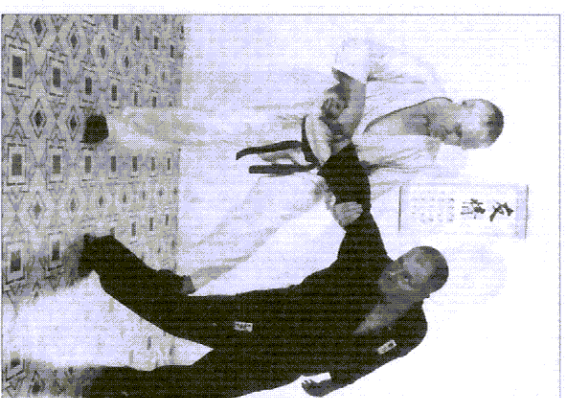


308

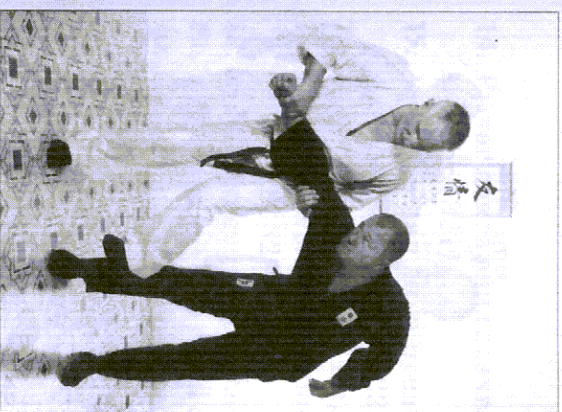
4. Удар основанием ладони в нос сбоку (фото 311).
5. Удар стопой в колено сбоку (фото 312).
6. Удар каблукком по голени (фото 313).
7. Удар носком ноги по икроножной мышце (фото 314).
8. Скользящий удар ребром стопы сверху вниз по голени — *фумицури* (фото 315).
9. Рычаг локтя вверх на руке (фото 316).
10. Рычаг локтя вверх через предплечье — *хикитате* (фото 317).
11. Рычаг локтя вверх через предплечье с захватом запястья под мышку — *канники* (фото 318).
12. Рычаг локтя вверх на ладони (фото 319).
13. Рычаг локтя вверх на плече с захватом за бедро или промежность (фото 320).



311



312



313



314



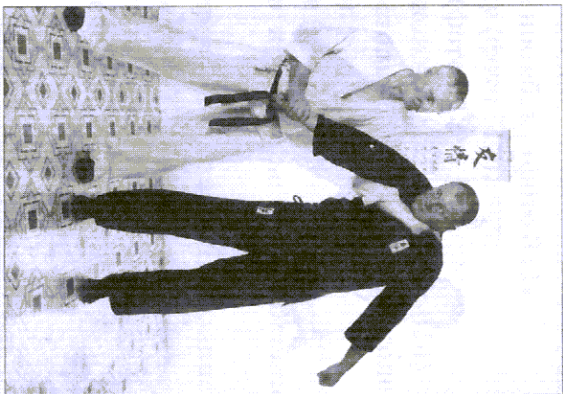
309



310



315



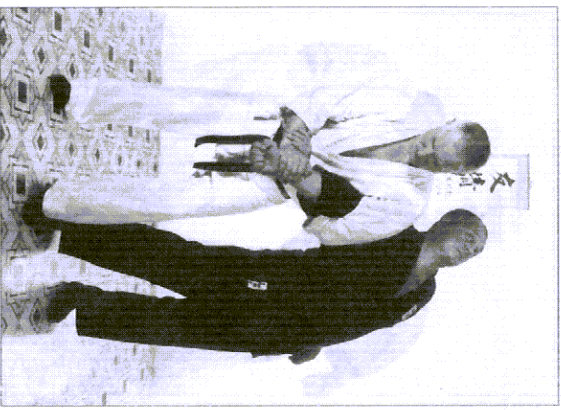
316



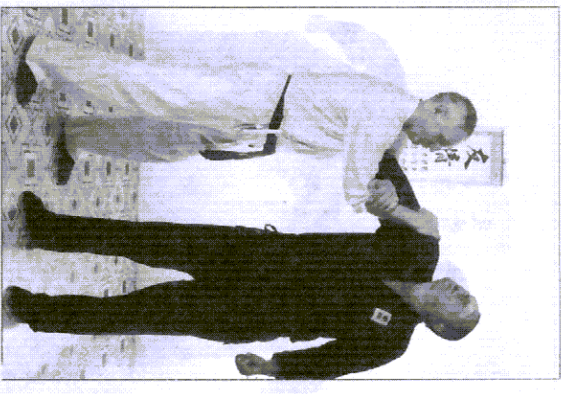
319



320



317



318

14. Рычаг локтя вниз с захватом под мыщку — *ваки-гата-мэ* (фото 321).
15. Рычаг локтя вниз предплечьем с переходом на загиб руки за спину (фото 322, 323, 324).
16. Загиб руки за спину нырком (фото 325, 326, 327).
17. Загиб руки за спину с подобием плеча локтевым сгибом (фото 328, 329).
18. Пожим кисти — *сокадзе* (фото 330, 331).
19. Узел локтя — *удэ гаси* (фото 332, 333, 334).
20. Бросок нажимом ребром ладони в основание носа (фото 335).
21. Бросок толчком локтя в подбородок — *сокумен цуими нагаэ* (фото 336).



321



322



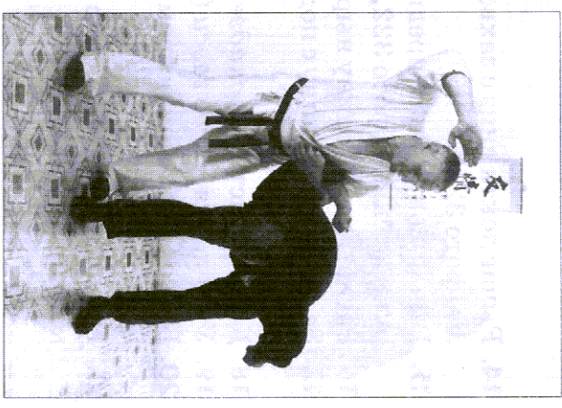
325



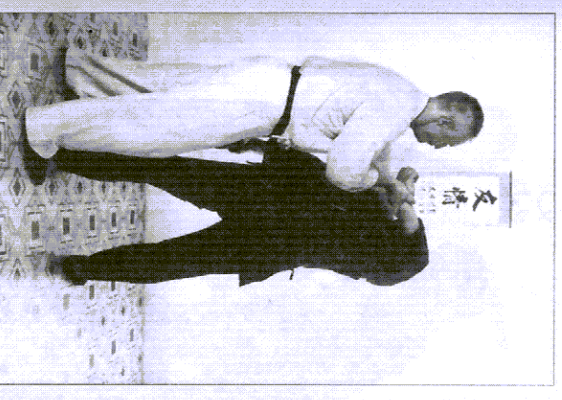
326



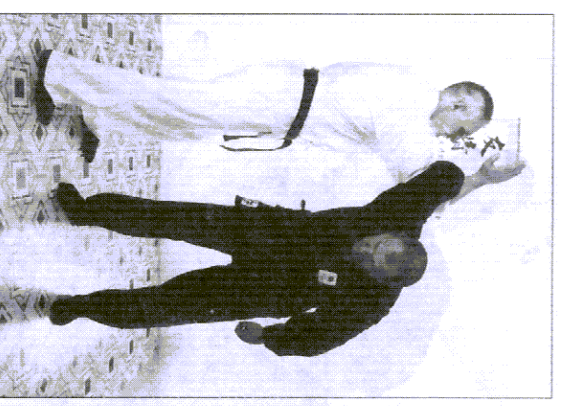
323



324



327



328



329



330



333



334



331



332



335



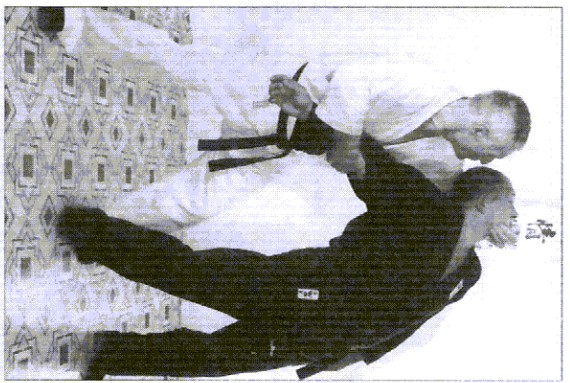
336

22. Бросок скручиванием шейных позвонков *хачи мавашу* (фото 337).

23. Удушение пальцами степеди (фото 338).

24. Удушение предплечьем сбоку (фото 339).

25. Удушение захватом голвы под мышку спереди (фото 340, 341).



337



338



339



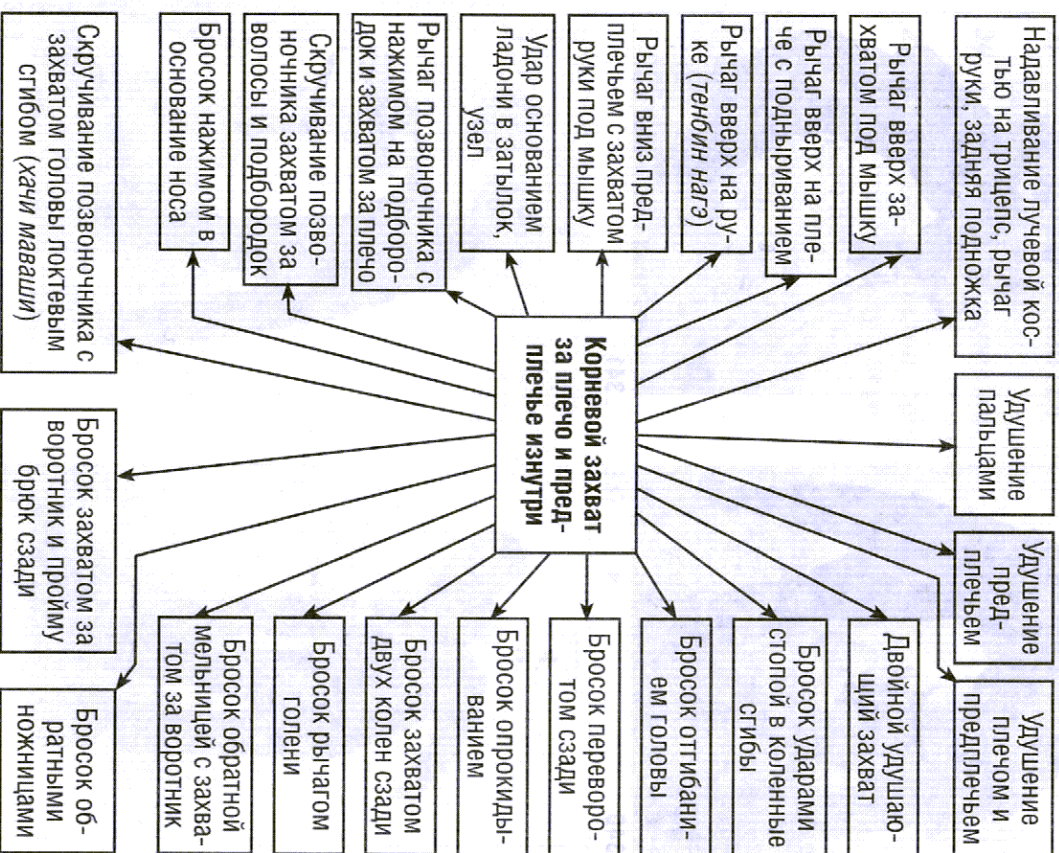
340



341

УЧЕБНО-БОЕВОЙ КОМПЛЕКС, ОСНОВАННЫЙ НА ЗАХВАТЕ ЗА ПЛЕЧО И ПРЕДПЛЕЧЬЕ ИЗНУТРИ

Структура комплекса



Традиционный для греко-римской борьбы разворот противника рывком за предплечье и плечо изнутри (фото 342) является очень ценным элементом активной обороны, т. к. открывает массу возможностей для применения эффективных боевых элементов техники джиу-джитсу.

Куст приемов из положения корневого захвата за предплечье и плечо изнутри:

1. Удар основанием ладони в затылок и рычаг локтя вниз захватом под мышку (фото 343, 344).
2. Удар коленом в область позвоночника (фото 345).
3. Рычаг локтя вверх на плече с захватом за бедро или промежность (фото 346).
4. Бросок задней подножкой с захватом плеча локтевым сгибом (по типу рычага локтя вверх) (фото 347, 348).
5. Бросок рычагом локтя вверх на локтевом сгибе — *тенбин нагэ* (фото 349).



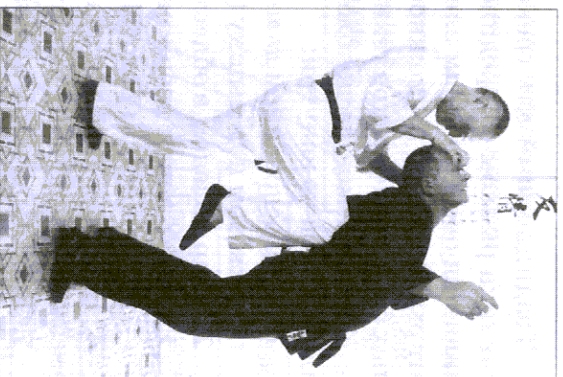
342



343



344



345



348



349

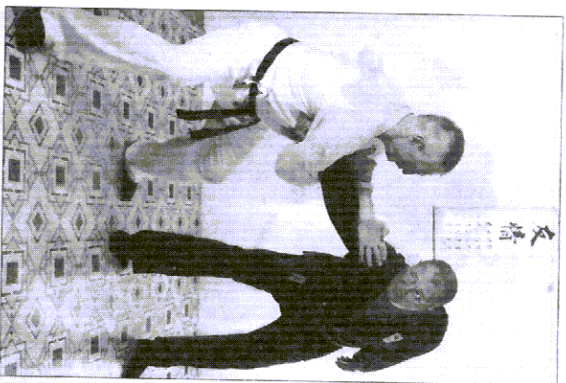


346

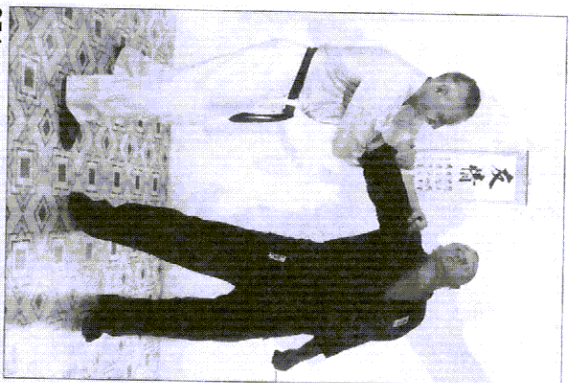


347

6. Рычаг локтя вверх через предплечье захватом под мышку и сдавливанием горла (фото 350, 351, 352).
7. Удушение предплечьем сбоку (фото 353).
8. Удушение плечом и предплечьем, с ввязыванием на спину (фото 354, 355).
9. Бросок нажимом ребром ладони в основание носа (фото 356).
10. Бросок скручиванием шейных позвонков *хачи мавши* (фото 357).
11. Бросок толчком основанием ладони в подбородок — левая рука фиксирует плечо противника (фото 358).
12. Бросок отгибанием головы назад (фото 359).
13. Бросок задним переворотом (фото 360).
14. Сжимание промежности сзади (фото 361).
15. Бросок захватом двух колен сзади (фото 362).



350



351



354



355



352



353



356



357



358



359



362



360



361



363



364

16. Бросок рычагом голени сзади (фото 363).
17. Обратный бросок через плечи захватом за ворот и бедро (фото 364).
18. Бросок на спину подсекающими ударами стоп в коленные сгибы (фото 365, 366).



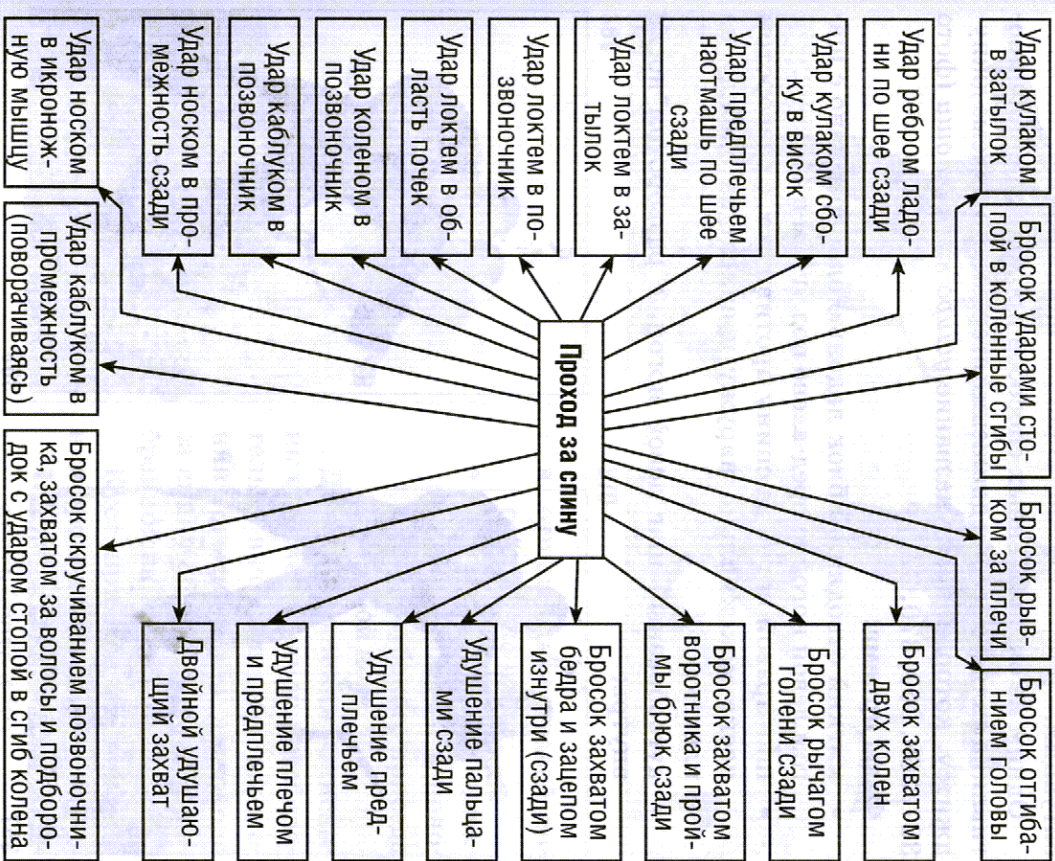
365



366

УЧЕБНО-БОЕВОЙ КОМПЛЕКС, ОСНОВАННЫЙ НА ПРОХОДЕ ЗА СПИНУ ПРОТИВНИКА

Структура комплекса



Преимущества, которые дает положение за спиной противника, очевидны. Данная группа приемов демонстрирует использование искусственно созданной вами динамической ситуации.

Одним из оптимальных способов прохода за спину противника является серия движений старинного приема джитсу, который носит название *уширо кири отоши* (фото 367, 368, 369, 370, 371).

Фазы приема:

- мягкий отводящий блок ладонью одновременно с шагом левой ногой вперед-влево под углом в 45°;
- шаг правой ногой за спину противника, с разворотом носка максимально наружу и захват за одежду на плечах;
- дугообразный шаг левой ногой, с разворотом носка внутрь;



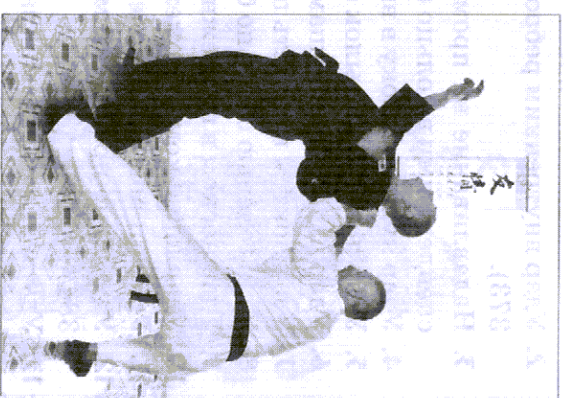
367



368



369



370



371

- отплативание правой ногой далеко назад;
- бросок рывком за одежду, с переходом в положение глубокого приседа на правой ноге.

Для выполнения описанных ниже приемов не обязательно выполнять все движения ногами. Глубина прохода за спину обуславливается выбранной вами техникой.

Куст приемов из положения проходов за спину:

1. Удар кулаком в промежность (фото 372).



374



375



374



375



374



375



374



375



374



375



374



375



374



375



374



375



374



375



374



375



374



375



374



375



374



375



374



375



374



375



374



375



374



375



374



375



374



375



374



375



374



375



374



375



374



375



374



375



374



375



374



375



374



375



374



375



374



375



374



375



374



375



374



375



374



375



374



375



374



375



374



375



374



375



374



375



374



375



374



375



374



375



374



375



374



375



374



375

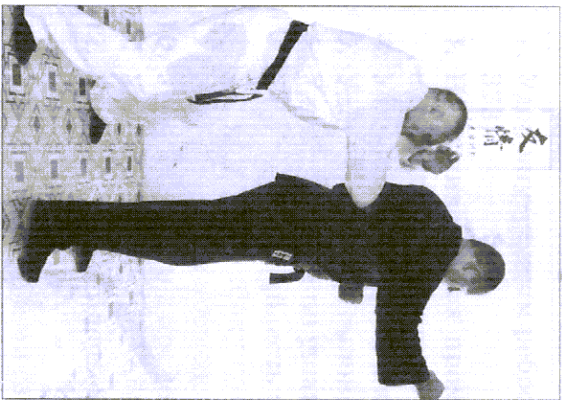


374



375





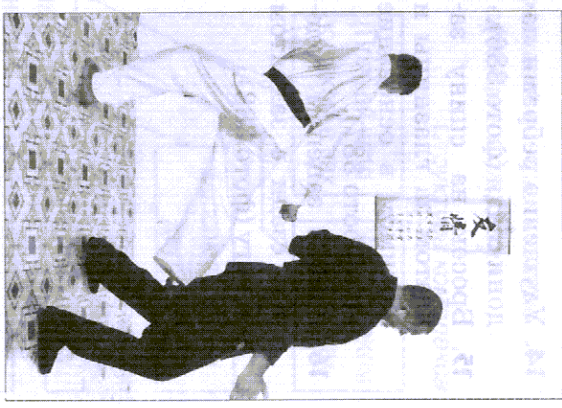
378



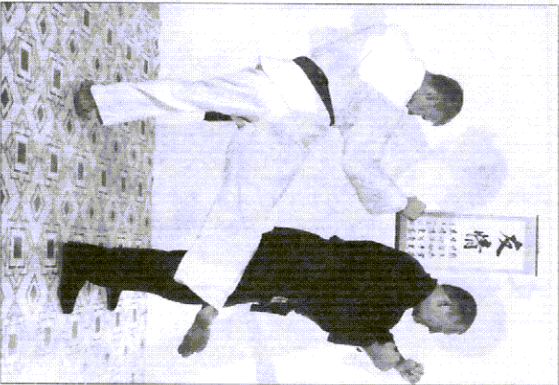
379



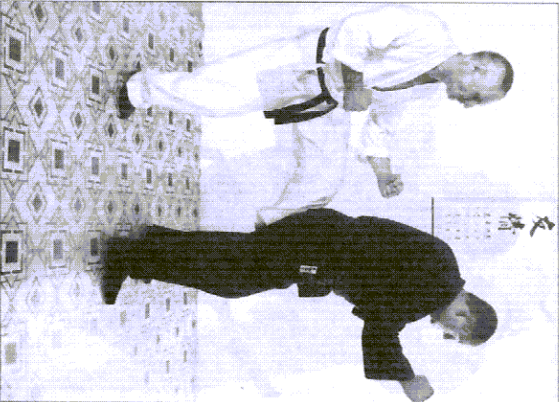
382



383



380



381



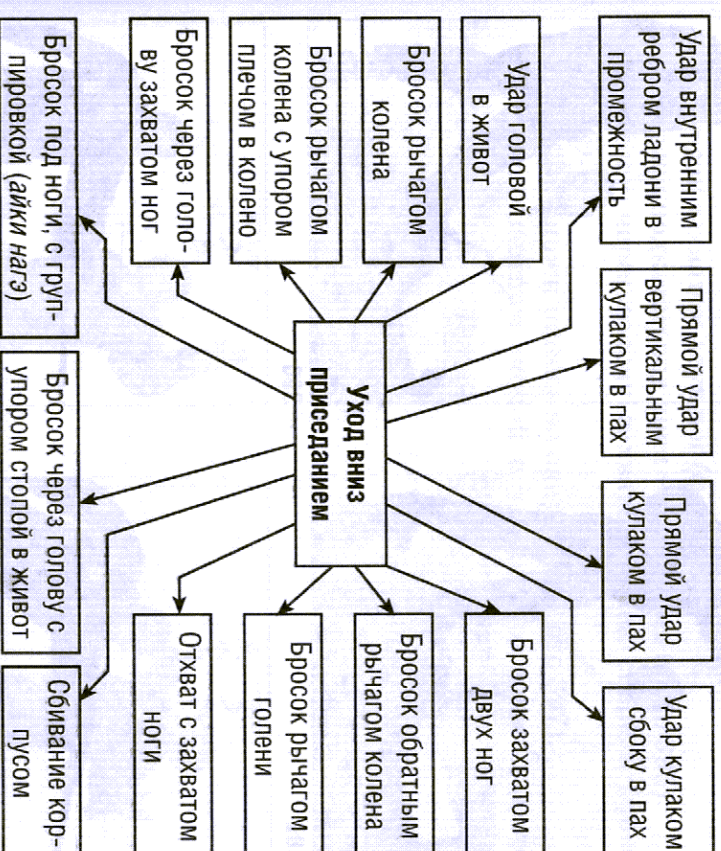
384



385

УЧЕБНО-БОЕВОЙ КОМПЛЕКС, ОСНОВАННЫЙ НА ИСКУССТВЕННО
СОЗДАННОЙ ДИНАМИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ УХОДА ВНИЗ

Структура комплекса



Уход в нижний уровень может осуществляться приседанием, наклоном, подкатом под ноги противника, кувырком, падением. Неожиданный уход вниз позволяет успешно контратаковать ударами и бросками.

Кусть приемов из положения ухода вниз:

1. Удар кулаком в промежность (фото 389).
2. Бросок рычагом колена предплечьем (фото 390).
3. Бросок рычагом колена и плечом (фото 391).

14. Удушение ребрами ладони сзади (фото 386).
15. Бросок на спину захватом за ладони и нажимом в основание носа (фото 387).
16. Бросок захватом голенью сзади с захватом за ногу (фото 388).



386



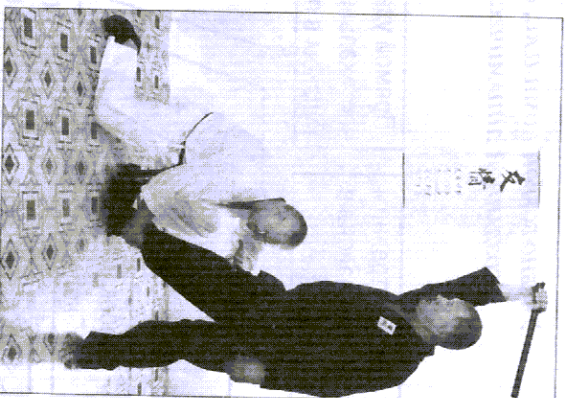
387



388



389



390



391



392

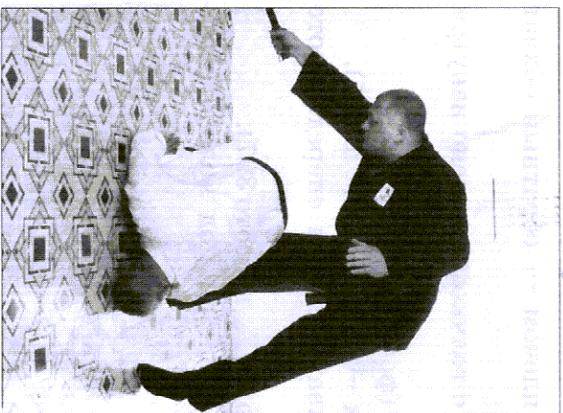


393

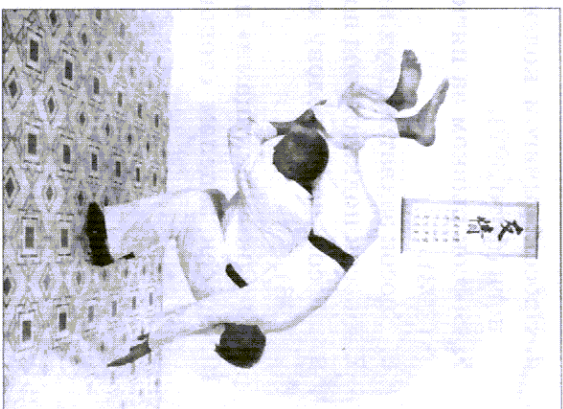


394

4. Бросок рычагом колена плечом — обратный обхват ноги (фото 392).
5. Бросок рывком за пятку с толчком в колено изнутри (393).
6. Бросок захватом двух ног (фото 394).
7. Бросок подкатом под ноги — *айки низ* (фото 395).
8. Бросок через голову захватом колен спереди (фото 396).
9. Бросок «ножницами» на одну ногу (фото 397).
10. Бросок зацепом ступней с ударом под колено (фото 398).



395



396



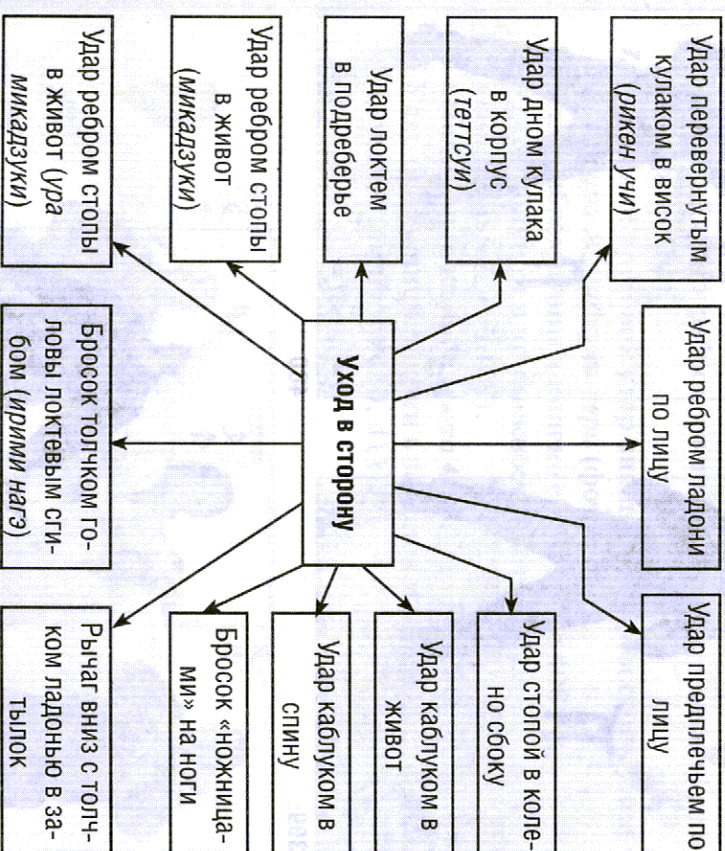
397



398

Учебно-боевой комплекс, основанный на динамической ситуации ухода вбок (лица в одну сторону)

Структура комплекса

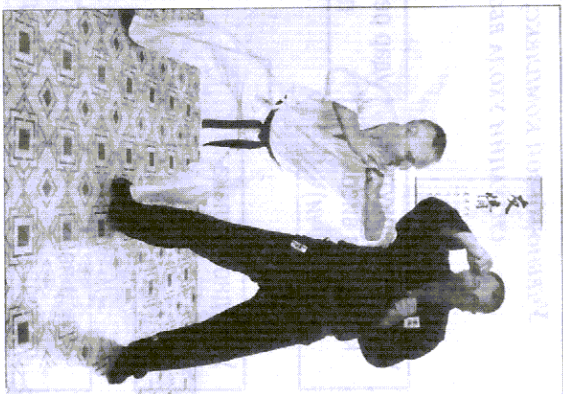


Оказавшись в естественно сложившейся в ходе боя или искусственно вами созданной динамической ситуации, когда противник находится сбоку, а лица направлены в одну сторону, вы должны немедленно атаковать заранее отработанными до автоматизма приемами:

1. Удар ребром ладони по лицу наотмашь (фото 399).
2. Удар локтем в корпус (фото 400).
3. Удар предплечьем по лицу наотмашь (фото 401).

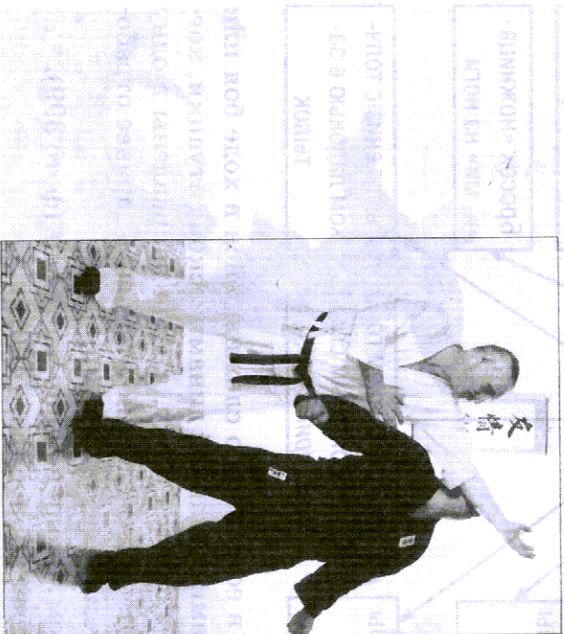


399



400

4. Удар перевернутым кулаком — *рикен учи* — в голову (фото 402).
5. Удар дном кулака в солнечное сплетение или область печени (фото 403).
6. Крутовой удар ребром стопы в живот — *микадзукки гери* (фото 404).
7. Обратный крутовой удар внешним ребром стопы в живот — *ура микадзукки гери* (фото 405).
8. Удар ребром стопы в колено сбоку (фото 406).
9. Удар каблукком в промежность (фото 407).
10. «Ножницы» (фото 408).
11. «Ножницы» на ноги (фото 409).
12. Удар основанием ладони в затылок и рычаг локтя вниз предплечьем (фото 410, 411).

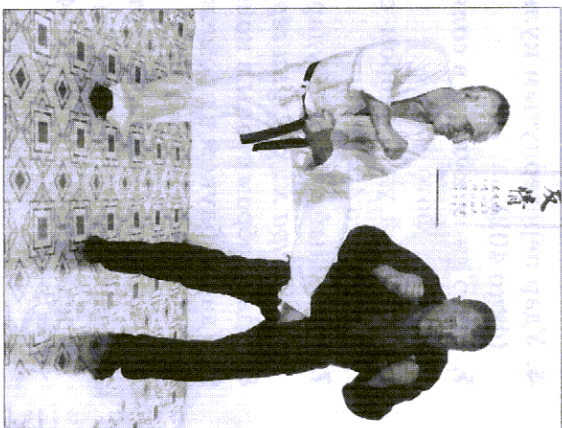


402

403



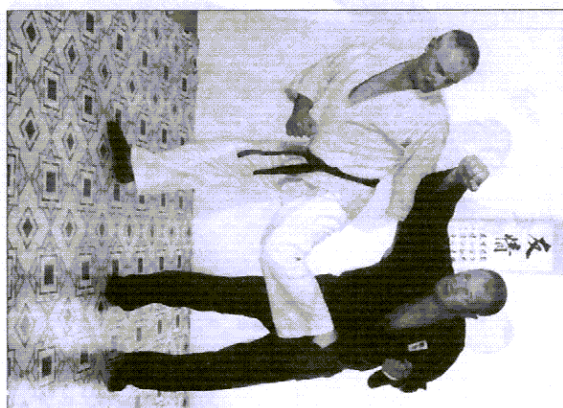
404



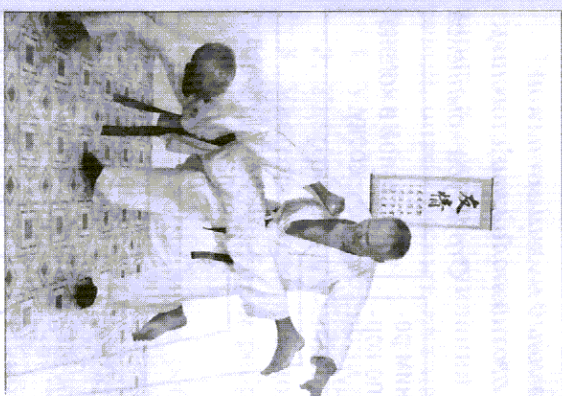
405



406



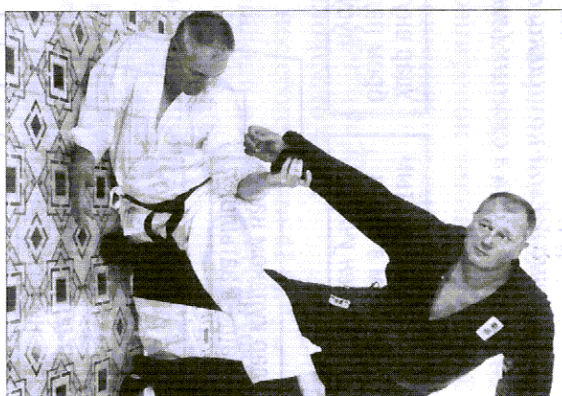
407



408



410



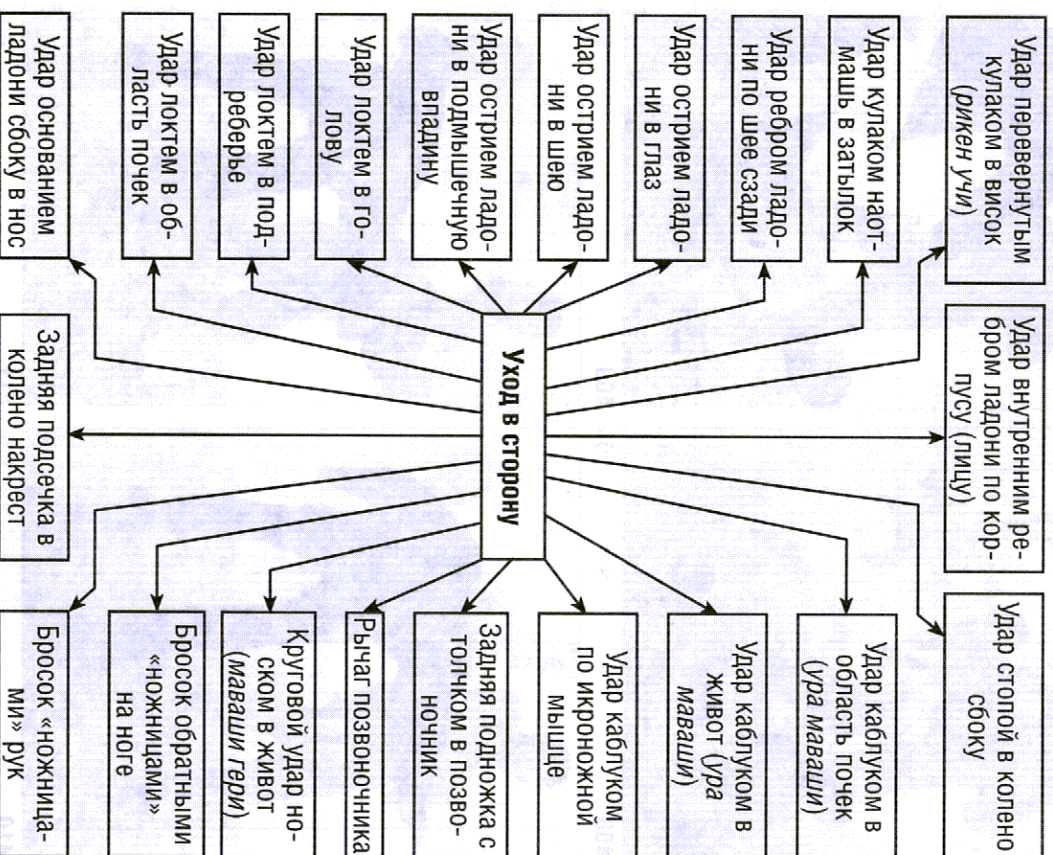
409



411

Учебно-боевой комплекс, основанный на динамической ситуации ухода в сторону (лица в противоположные стороны)

Структура комплекса



Эта позиция имеет множество вариантов продолжения схватки. Данный учебный комплекс предназначен для предварительного разучивания и тренировок технических действий, оптимальных для молниеносного применения в этой ситуации.

1. Удар острием ладони в глаз (фото 412).
2. Удар острием ладони в горло (фото 413).
3. Удар основанием ладони в нос сбоку (фото 414).
4. Удар внутренним ребром ладони в промежность (фото 415).
5. Удар внутренним ребром ладони по корпусу (фото 416).
6. Комбинация из двух ударов локтем: удар локтем в грудь и возвратным движением удар локтем в голову (фото 417, 418).



412



413



414



415



418



419

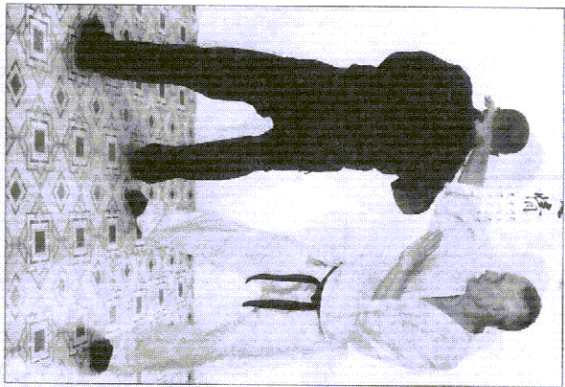


416



417

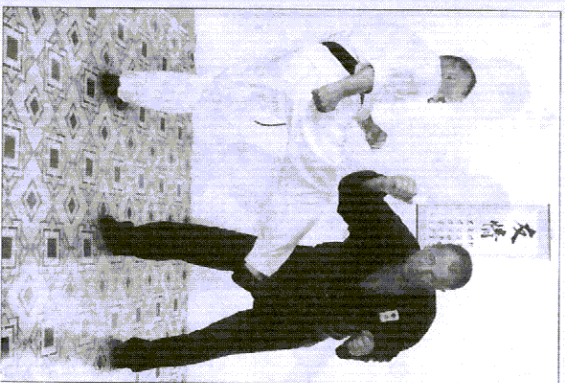
7. Удар локтем в боковую часть спины (фото 419).
8. Удар ребром ладони по шее сзади (фото 420).
9. Удар кулаком наотмашь по затылку (фото 421).
10. Удар предплечьем наотмашь по шее сзади (фото 422).
11. Удар коленом в живот (фото 423).
12. Удар носком ноги сбоку в промежность (фото 424).
13. Крутовой удар каблукком в область почки — *ура мав-ши геру* (фото 425).
14. Удар каблукком по икроножной мышце (фото 426).
15. Бросок рычагом позвоночника (фото 427).
16. Бросок рычагом позвоночника — обратное положение рук (фото 428).
17. Бросок задней подсежкой в колено накрест (фото 429).



420



421



424



425



422



423



426



427

Боевые комплексы наступательного характера

ПУНАМИ НО КАТА

Боевой комплекс наступательной «штурмовой» техники

Комплекс включает в себя ударные и ударно-бросковые комбинации боевых элементов. Предназначен для тщательного разучивания, отработки и шлифовки техники нападения. Все боевые связи должны вначале отрабатываться в крайне замедленном темпе. По мере достижения правильного понимания биомеханических основ приемов, слитного выполнения, точности отдельных движений скорость постепенно увеличивается.

Подготовленными джиуджистами весь комплекс должен выполняться с предельной психологической собранностью на реальной боевой скорости с выраженным *кимаэ* — концентрацией усилий в ключевых моментах.

Выполнение этого комплекса приемов должно быть эмоционально окрашено. Необходимым в данном случае является вызывание и поддержание у себя психологического состояния решимости и соответствующего чувства холодной ярости.

1. Комбинация кругового удара голенью по бедру и задней подножки (фото 430, 431).

Неожиданным резким движением нанесите сильный удар голенью правой ноги по нижней части левого бедра противника. Правильно выполненный удар — так называемый *моу-кик* — вызывает острую боль и надолго парализует



428



429

ногу. Отведя ногу после удара и опустив ее на землю на уровне левой стопы противника, быстрым скачком зашагните левой ногой за ногу противника и выполните бросок задней подножкой. Толчок головы противника локтевым сгибом одновременно с подкашивающим движением левой ноги позволяет легко опрокинуть противника на спину.

Немедленно проведите добивающий удар.

2. Бросок рычагом позвоночника, выполняемый «ножницами» рук (фото 432, 433, 434, 435).

Находясь прямо перед противником, резко ударьте вертикально поставленным кулаком в солнечное сплетение (для усиления ударного воздействия можно выдвинуть сустав среднего пальца).

Не теряя ни одного мгновения, той же рукой толкните от себя правое плечо противника, одновременно резко натянув



432



433



430



431



434



435

на себя его левое плечо правой рукой. Развернув противника в пол-оборота, левым предплечьем зацепите его подбородок и толкните вверх-вправо, предплечье левой руки в это же время толкает поясничную область позвоночника влево. Ножницеобразное движение рук в сочетании с соответствующим перемещением центра тяжести проводящего прием опрокидывает противника на спину.

Немедленно проведите добивающий удар.

3. Комбинация прямых ударов кулаков и обратного кругового удара пяткой (фото 436, 437, 438).

Находясь перед противником, скачком вперед примите левостороннюю стойку и нанесите прямой удар кулаком левой руки в подбородок. Скачком правой ноги выполните уход вправо — *сайд-степ* с разворотом корпуса и немедленно в темп движения нанесите прямой правым кулаком в голову.



Переместив вес тела на левую ногу, пяткой (каблуком) правой ноги выполните обратный круговой удар (*ура маэ-ши гери*) в нижнюю часть живота.

4. Комбинация ударов ногой по голени и в колено сбоку с ударом предплечьем наотмашь (фото 439, 440, 441).

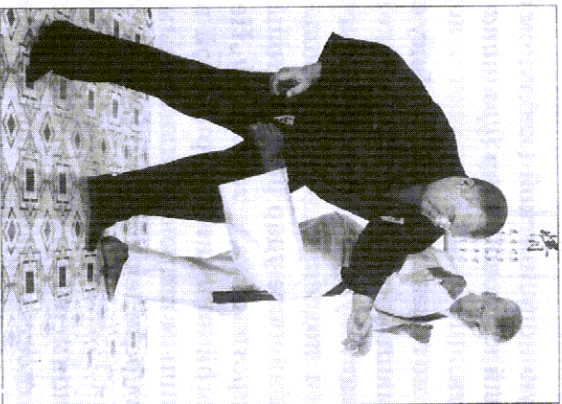
Быстрым движением выполните уход в сторону, шагнув левой вперед-влево. Резким подсекающим «футбольным» движением правой ноги нанесите удар ребром стопы по большеберцовой кости ноги противника — *гедан гери*. Не теряя ни мгновения, той же ногой нанесите удар стопой в колено сбоку — *фушикоми*. Мощным широкоамплитудным движением ударьте противника предплечьем (локтевой костью) по затылку.

5. Комбинация удара наотмашь перевернутым кулаком с круговым ударом в промежность и ударом стопой в колено сбоку (фото 442, 443, 444, 445).

Выполнив скачком удар уход влево-вперед, нанесите удар перевернутым кулаком — *рикен учи* в голову. Затем в нижнюю часть живота (или промежность) круговым ударом правой ноги. Ударной поверхностью может быть как подъем ступни, так и носок обуттой ноги. Затем той же ногой выполните удар стопой в колено сбоку. Упавшего на колено противника добейте боковым или круговым ударом ноги в голову.

6. Комбинация ударов по голени и удара предплечьем наотмашь по затылку (фото 446, 447, 448).

Скачком уйдите влево-вперед и нанесите резкий и сильный удар ребром правой стопы по голени. После удара быстрым движением отведите ногу назад, оттолкнитесь носком от опоры и немедленно нанесите повторный удар ребром стопы в то же место. Повторные удары вызывают сильные болевые ощущения вплоть до развития болевого шока. Завершите связку ударом предплечья наотмашь по затылку.



438



439



442



443



440



441



444



445



446



447



448



449



450

7. Комбинация удара локтем сверху, удара переворотным кулаком в лицо и удара дном кулака в промежность (фото 449, 450, 451).

Эта комбинация позволяет разрушить защиту противника, войти в ближний бой и выполнить поражающие удары по уязвимым местам.

Если противник принял подобие боксерской стойки, выставив перед собой кулаки и предплечья, скачком приблизьтесь к нему и нанесите правым локтем накрывающий удар сверху вниз по его рукам. Затем немедленно нанесите той же рукой удар в лицо — *рики учи* и удар дном кулака — *метсу* — в пах.

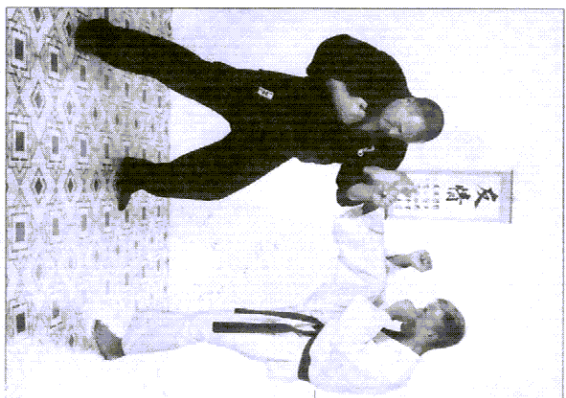
8. Комбинации круговых ударом ребром стопы и удара дном кулака наотмашь (фото 452, 453, 454).



451



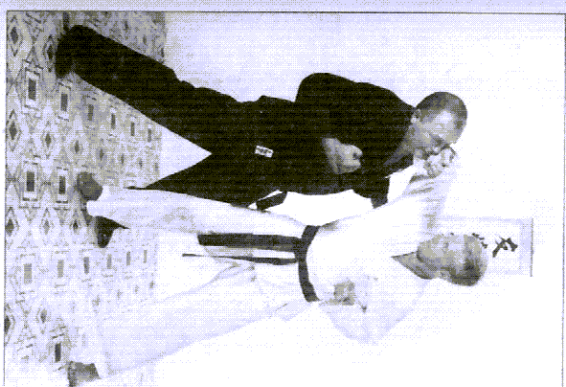
452



453



454



455



456

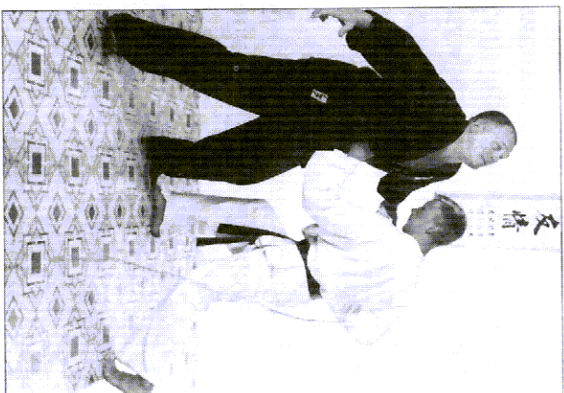
Если противник находится в боевой стойке, а дистанция затрудняет проведение предыдущей комбинации — атакуйте его, разрушая защиту ударами ног.

Выполните крутовой удар ребром стопы левой ноги *мидзусики гери* по рукам, затем без промедления аналогичный удар правой ногой и завершите серию ударом дном кулака *наотмашь* — *меттсуги учи*.

9. Комбинация ударов основанием ладони сбоку в нос и удара кулаком в солнечное сплетение (фото 455, 456, 457).

В ближнем бою ударьте основанием ладони сбоку (*маваши тайшо учи*) в нос, пронося руку по ходу движения, затем сразу же обратным движением выполните такой же удар. Резко понижая центр тяжести тела и разворачивая бедро, ударьте кулаком в солнечное сплетение.

10. Комбинация удара ребром стопы в голень, скребом удара ребром стопы сверху вниз по голени другой ноги и удара перевернутым кулаком наотмашь в лицо (фото 458, 459, 460, 461).



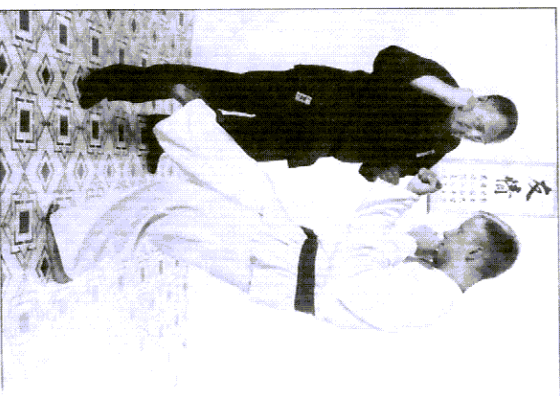
457



460



461



458



459

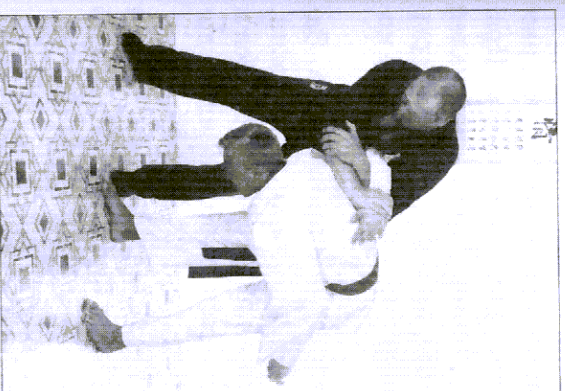
ТОРИ НО КАТА

Боевой комплекс приемов нападения, основанный на комбинациях ударов, болевых и душающих захватов

Каждая комбинация представляет собой завершённый прием, включающий в себя несколько боевых элементов.

Приемы данного комплекса в случае боевого применения позволяют надежно нейтрализовать, а в случае крайней необходимости серьезно травмировать противника. Надо отметить, что комбинации содержат в себе некоторую избыточную информацию, т. к. в случае реальной схватки, может быть, и не понадобится доводить прием до конца.

1. Загиб руки за спину с броском кувырком (фото 462, 463, 464, 465, 466)



464



465



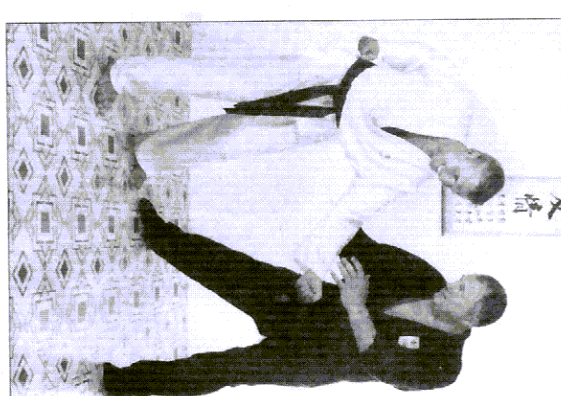
462



463



466



467

Скачком приблизьтесь к правому боку противника, рас-
полагая предплечье левой поперек руки противника. Пра-
вой кистью захватите затылок противника (большой палец
правой руки должен смотреть вниз), выполните резкий ры-
вок за голову на себя-вправо, одновременно нанося удар ко-
леном в живот.

Проведите затыл за спину правой руки противника. За-
тем выполните болевой замок — *удэ хинэри макиккоми*,
как показано на фото 464, и слитным движением корпуса и
рук проведите бросок кувырком. Немедленно проведите до-
бывающий удар.

2. Комбинация: рычаг вниз предплечья, рычаг локтя
вниз захватом под мышку, рычаг кисти наружу, затыл
рук за спину (фото 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473,
474, 475, 476, 477).



468



469



470



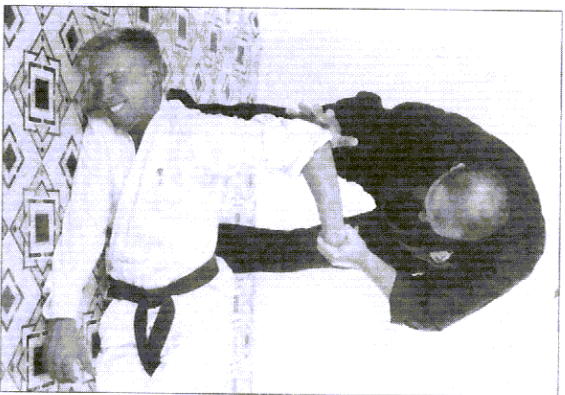
472



471



473



474



475



476



477

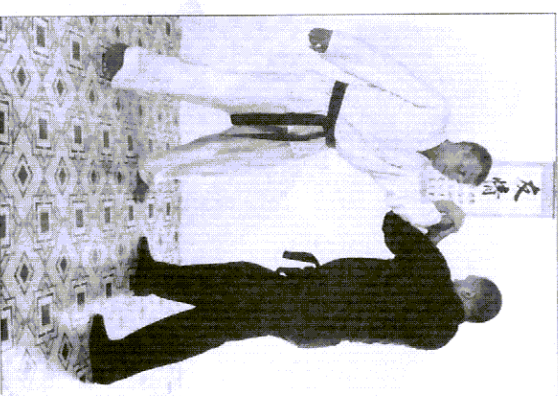
Выполните резкий рывок вперед-влево за левый локоть противника. Ваше левая рука должна быть в положении готовности для мгновенного перехвата движущейся руки противника. Затем последовательно выполняются рычаг локтя вниз предплечьем и рычаг локтя вниз захватом под мышку. В большинстве боевых ситуаций этого достаточно. Однако, в случае ожесточенного сопротивления противника, пытающегося разогнуться и согнуть захваченную руку, проводится переход на рычаг кисти наружу с последующим затиском обеих рук за спину. Освоение этой комбинации преследует и определенные дидактические цели, т. к. вырабатывает ценные навыки переходов от одного болевого приема к другому.

3. Рычаг кисти наружу узлом (фото 478, 479).

Быстрым, неожиданным для противника движением захватите правой рукой левую кисть противника и поднимите



478



479

ее на уровень лица, выворачивая ладонью от себя. Подъемом левой ноги ударьте противника в промежность (на фото удар не показан). Затем подведите левое предплечье под запястье противника снизу, плотно захватите его обеими руками, выворачивая кисть наружу-вниз, бросьте противника на спину.

4. Узел локтя с ударом стопой под колено (фото 480, 481).

Захватите обеими руками правое предплечье противника и сильно потяните на себя-вправо с одновременным ударом ребром стопы под колено. Выведя противника из равновесия, резко развернитесь в противоположную сторону, проводите узел локтя и бросок противника на спину.

5. Дожим кисти с ударом ногой (фото 482, 483, 484, 485).



482



483



480



481



484

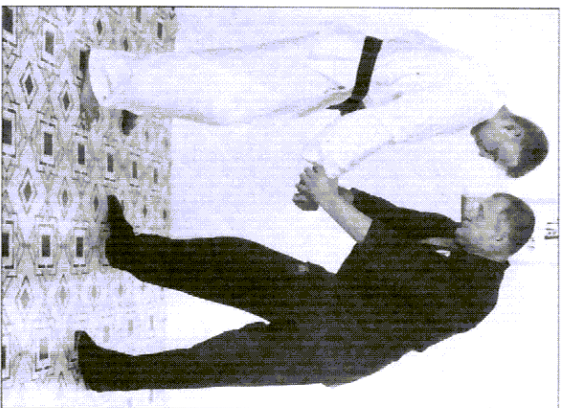


485

Скачком сблизившись с противником, схватите его за пистье, как показано на фото 482. Мощным крутвым движением поднимите захваченную руку вверх, выпрямляя ее и вращая внутрь. Затем, вытягивая руку на себя, заломите кисть, выполняя дожим, нанесите удар носком в корпус или лицо, бросьте противника на живот и завершите прием болевым удержанием.

6. Выкручивание кисти внутрь нырком с ударом в стиб колена и болевой контроль (фото 486, 487, 488, 489, 490).

Захватите двумя руками запястье противника, нанесите удар носком в промежность. Нырком пройдите под рукой противника и выполните выкручивание кисти внутрь — *санкадзе*. Ударом стопы в стиб колена и болевым воздействием на кисть уложите противника на землю. Завершите прием болевым удержанием.



486



487



488



489



490

7. Рычаг локтя вверх с захватом под мышку и задней подножкой (фото 491, 492, 493, 494).

8. Разворот противника рывком за предплечье и плечо изнутри и удержание предплечьем с упором лбом в затылок (фото 495, 496, 497).



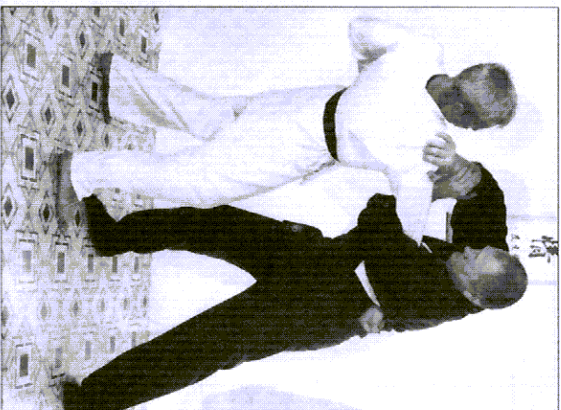
491



494



495



492



493



496



497

ИИДЖИТСУ БЕЗ МЕЧА

Ииджитсу — это искусство моментального выхватывания меча и нанесения первого упреждающего удара.

Созданные в XVII в. самурайские школы *ииджитсу* успешно существуют по сей день, передавая из поколения в поколение дух, принципы и технические приемы этого боевого искусства. Уже давно самурайские мечи не используются в боевых действиях. Однако *ииджитсу* ценно не только и не столько прикладными навыками. Это эффективный психотренинг, способствующий развитию глазомера, координации движений, способности мгновенно переходить из пассивного состояния в состояние максимальной боевой готовности.

Что касается прикладных навыков, то нужно отметить, что никогда и не слыхавшие об *ииджитсу* ковбой американского Дикого Запада усиленно упражнялись в быстром выхватывании своих кольтов.

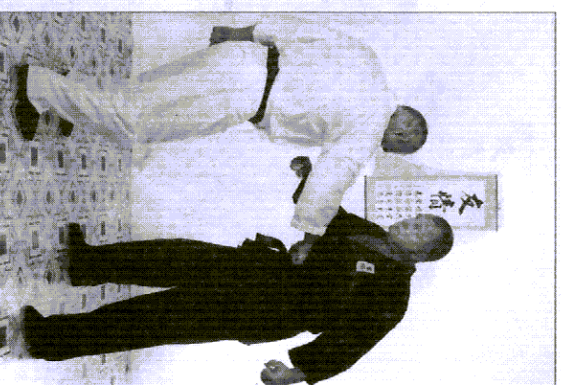
В наше время техника мгновенного обнажения оружия и скоростной стрельбы входит в подготовку профессионалов спецслужб.

Одно из теоретических положений джигу-джитсу гласит, что в реальном боевом поединке соперник может напасть в любой момент и любым способом, поэтому не должно быть жестких стандартизированных положений боевой готовности. Древняя японская поговорка «Воин, готовый ко всему, выглядит ни к чему не подготовленным» отражает этот принцип.

Тем более важно умение наносить резкие внезапные удары без подготовки, не принимая никаких предварительных стоек, бить из любого, даже самого неудобного положения.

Ниже приводится ряд ударных боевых элементов, выполняющихся в качестве неожиданных упреждающих действий.

1. Удар по лицу наотмашь хлестом расслабленной ладони — *менсубуши* (фото 498).
 2. Восходящий удар кулаком в живот (фото 499) и подбородок (фото 500).
- Этот удар только на фотоснимке похож на прямой удар. На самом деле удар выполняется резким маховым движением почти выпрямленной руки снизу вверх с резким выдохом и мгновенным напряжением мускулов всего тела в момент контакта с целью.
3. Тычок пальцами в нижнюю часть горла закругленным движением руки (фото 501).
 4. Удар дном кулака в промежность (фото 502).





500



501



502



503



504

5. Удар дном кулака в промежность одновременно двумя руками (фото 503).

6. Удар внутренним ребром ладони в промежность (фото 504).

7. Удар внутренним ребром ладони в промежность одновременно двумя противниками (фото 505).

8. Удар резким подъемом горизонтально расположенного предплечья в подбородок (фото 506).

9. Одновременный удар предплечьями в подбородки двух противников (фото 507).

Шагая между противниками, захватите их за плечи и, проводя рывок на себя, резким подъемом предплечий ударьте снизу в подбородки.

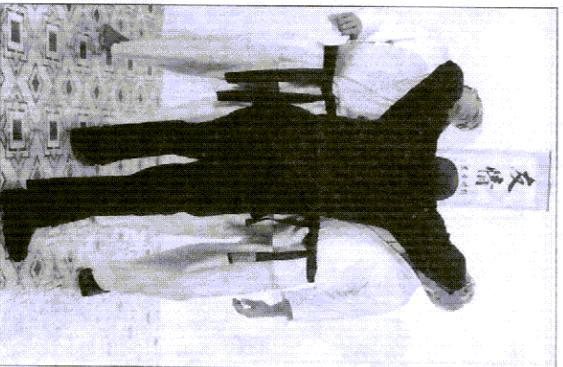
10. Удар растопыренными ладонями в глаза, а основанием ладони в нос (фото 508).



505



506



507



508



509

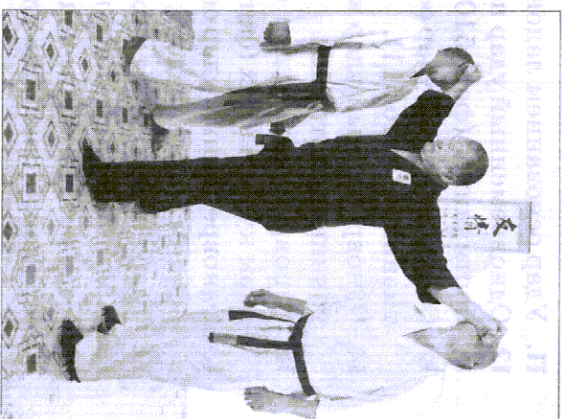


510

11. Удар основанием ладони сбоку в нос (фото 509).
12. Одновременный удар перевернутыми кулаками в лица противников (фото 510).
13. Одновременный удар основаниями ладоней в лица противников (фото 511).
14. Одновременный удар кулаками наотмашь в лица противников (фото 512).
15. Одновременный удар основанием ладони в голову и дном кулака в пах (фото 513).
16. Одновременный удар основанием ладони в лицо и внутренним ребром ладони в промежность (фото 514).
17. Удар ребром стопы в голень (фото 515).
18. Прямой удар стопой в колено (фото 516).
19. Удар ребром стопы под колено (фото 517).
20. Прямой «короткий» удар носком в голень (фото 518).



511



512



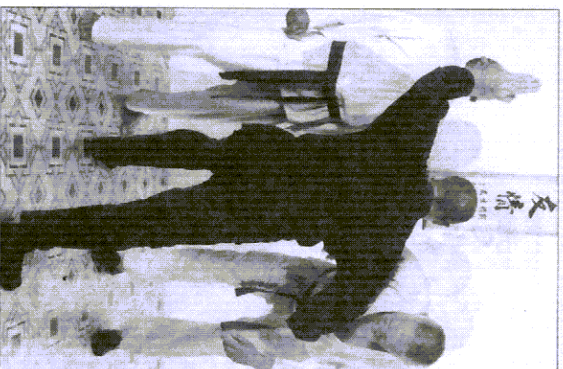
515



516



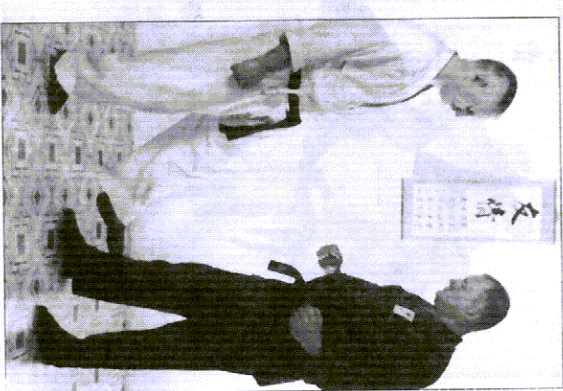
513



514



517



518

ГЛАВА VII

Вспомогательные боевые элементы

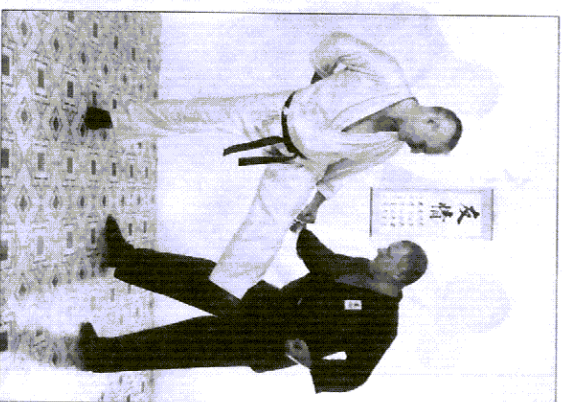
КО АТЭМИ-ВАДЗА

В этом разделе приводятся так называемые «малые удары» — боевые элементы ударного характера, весьма ценные в условиях ближнего боя.

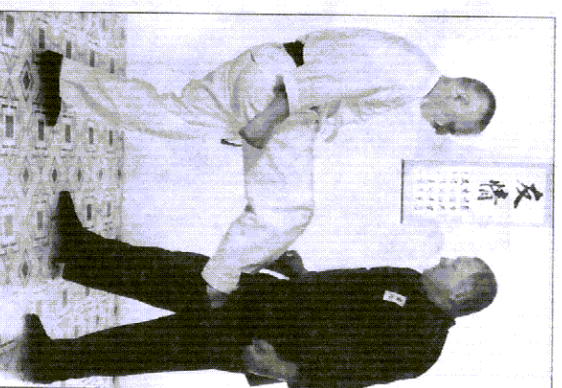
1. «Чиркающий» удар тыльной стороной ладони и пальцами по глазам (фото 522).
2. Удар кулаком по носу сверху при подходе сзади (фото 523).



519



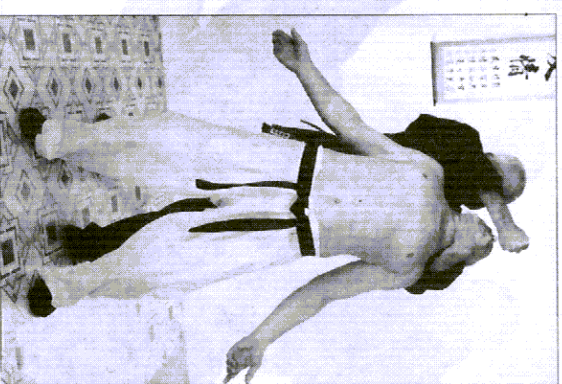
520



521

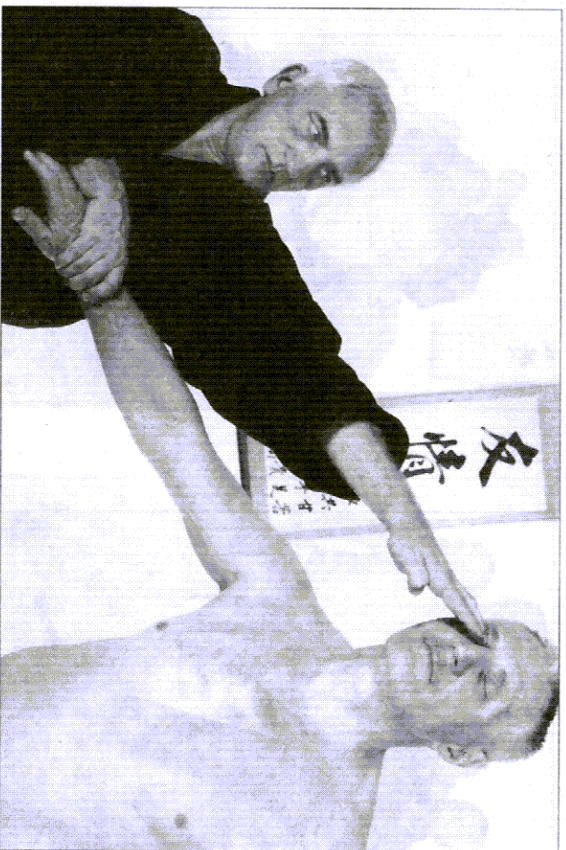


522



523

3. Укол острием ладони в глаз (фото 524).
4. Удар растопыренными пальцами в глаза (фото 525).
5. Укол острием ладони в горло (фото 526).
6. Удар ребром ладони по горлу (фото 527).
7. Удар фалангами согнутых пальцев в горло (фото 528).
8. Укол острием ладони в подмышечную впадину (фото 529).
9. Удар локтем по бицепсу (фото 530).
10. Удар фалангами согнутых пальцев в область плечевого нервного ствола (фото 531).
11. Удар кулаком по нижней части бицепса (фото 532).
12. Удар ребром ладони в область лучевого нерва при хвате за руку (фото 533).
13. Удар ребром ладони по внутренней стороне запястья при хвате за руку (фото 534).



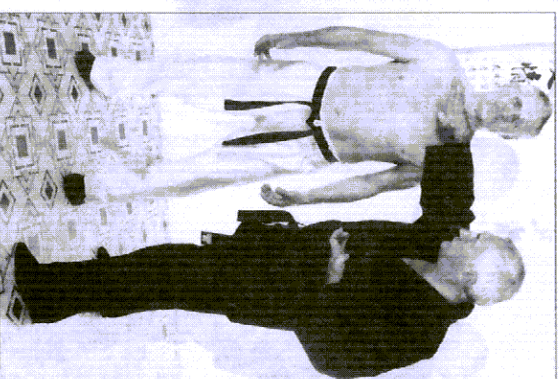
524



525



526



527



528



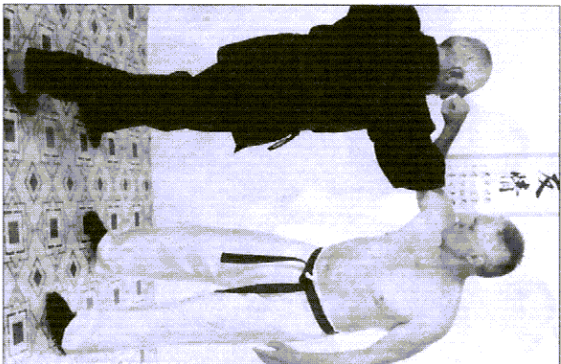
529



532



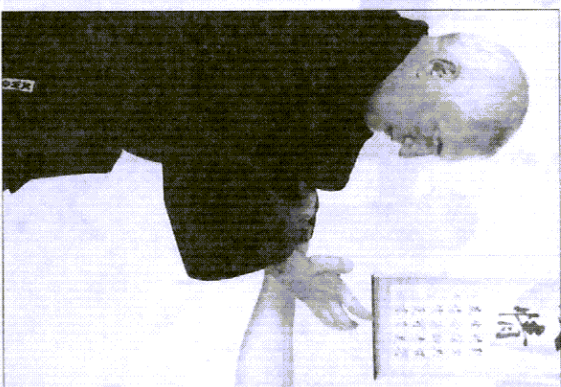
533



530

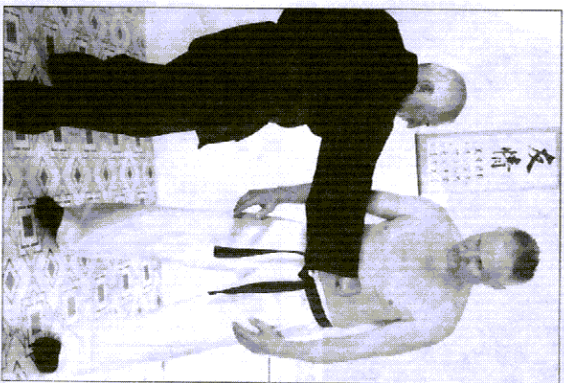


531



534

14. Удар внутренним дном кулака в подреберье (фото 535).
15. Удар внутренним дном кулака в область почки (фото 536).
16. Удар хлестом ладони в промежность (фото 537).
17. Удар голенью в промежность (фото 538).
18. Удар коленом в бедро изнутри (фото 539).



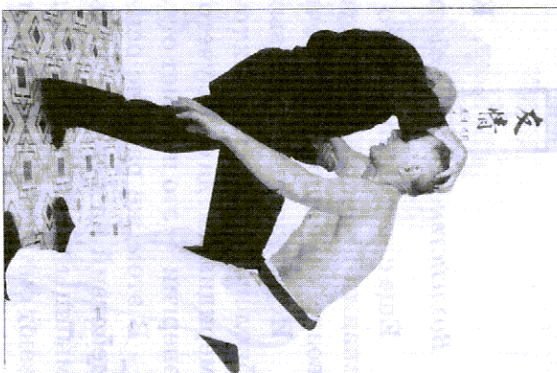
535



536



537



538



539

Ключо

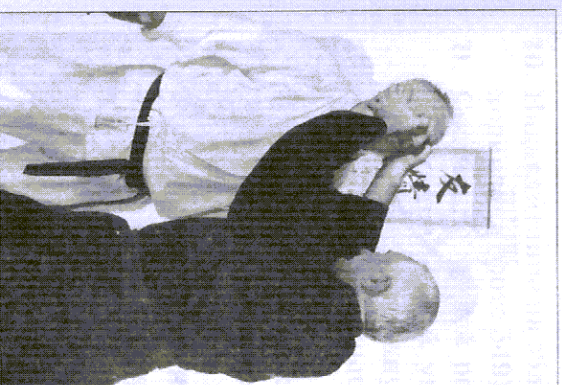
Воздействие на уязвимые точки сжиманием и надавливанием

Еще с начала прошлого века джиу-джитсу в массовом сознании прочно ассоциируется с таинственными приемами воздействия на особые точки человеческого тела.

Использование в боевых целях точек акупунктуры, т. е. биологически активных точек, расположенных на китайских меридианах, да еще с учетом ритмов циркуляции жизненной энергии — это предмет отдельного серьезного разговора.

В этом же разделе освещается применение боевых воздействий на нервные узлы, сосудисто-нервные сплетения, мышцы и сухожилия. Надавливание и сдавливание вызывают сильную, подчас нестерпимую боль, нарушение функций, иногда временный паралич части тела.

1. Надавливание большими пальцами на глазные яблоки (фото 540).
2. Надавливание на глазницы в комбинации со сдавливанием горла (фото 541).
3. Надавливание в глаз при обхвате шеи (фото 542).
4. Надавливание на височные области выставленными суставами больших пальцев (фото 543).
5. Надавливание большими пальцами в околоушные впадины (между нижней челюстью и соседним отростком горла) (фото 544).
6. Надавливание большими пальцами в основание носа (фото 545).
7. Сжатие нижней губы при подходе сзади (фото 546).
8. Сжатие грудинно-ключично-сосцевидной мышцы (фото 547).
9. Сжатие грудинно-ключично-сосцевидной мышцы при подходе сзади (фото 548).



540



541



542



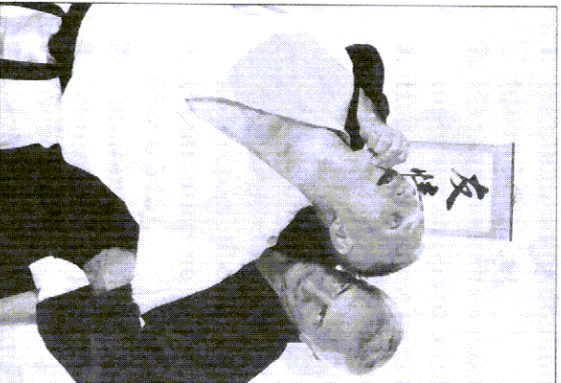
543



544



545



546



547

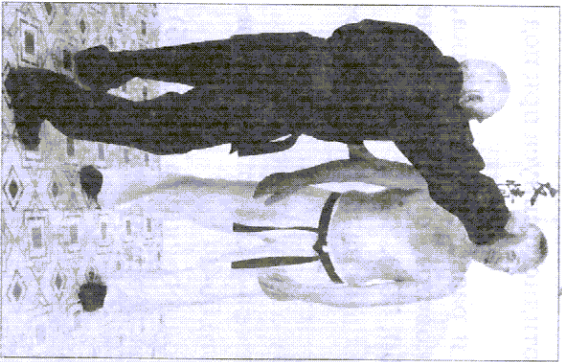


548



549

10. Надавливание на область каротидного синуса при ходе сзади (фото 549).
11. Сжатие ушной раковины и разворот противника, сжатие второй ушной раковины, опрокидывание противника на спину (фото 550, 551).
12. Надавливание большими пальцами на дно ротовой полости (фото 552).
13. Надавливание в межключичную ямку (фото 553).
14. Комбинированное надавливание в околоушные впадины и нижнюю часть горла (фото 554).
15. Надавливание в область каротидного синуса (фото 555).
16. Надавливание в нижнюю часть горла при подходе сзади (фото 556).
17. Надавливание большими пальцами на нижнюю часть горла (фото 557).



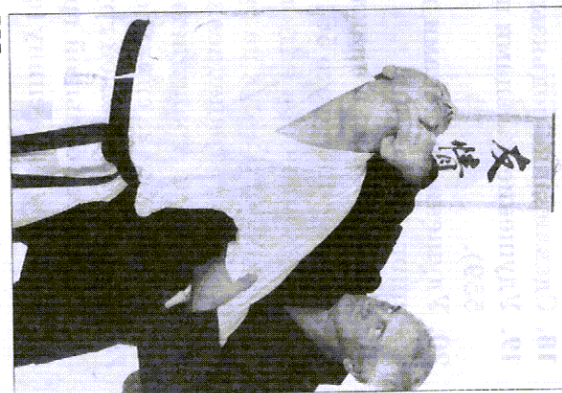
550



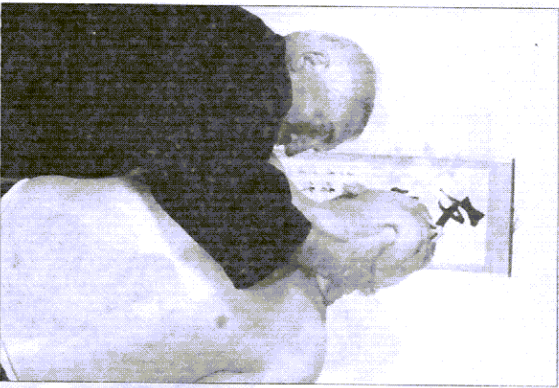
551



554



555



552



553



556

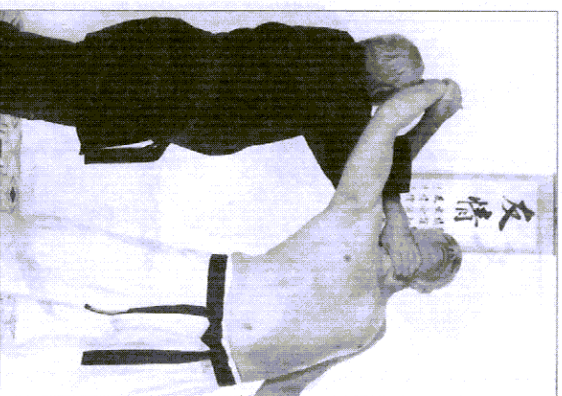


557

18. Сдавливание подъязычной кости (фото 558).
19. Удушение пальцами при проведении узла локтя (фото 559).
20. Удушение пальцами при проведении загиба руки за спину (фото 560).
21. Надавливание в надключичную впадину со сжиманием ключицы (фото 561).
22. Надавливание в надключичную впадину при проведении рычага вверх на руке (фото 562).
23. Сжимание трапецевидной мышцы (фото 563).
24. Сжимание трапецевидной мышцы при проведении загиба руки за спину (фото 564).
25. Сжимание большой грудной мышцы (фото 565).
26. Сжимание большой грудной мышцы при проведении загиба руки за спину (фото 566).



558



559



560



561



562



563

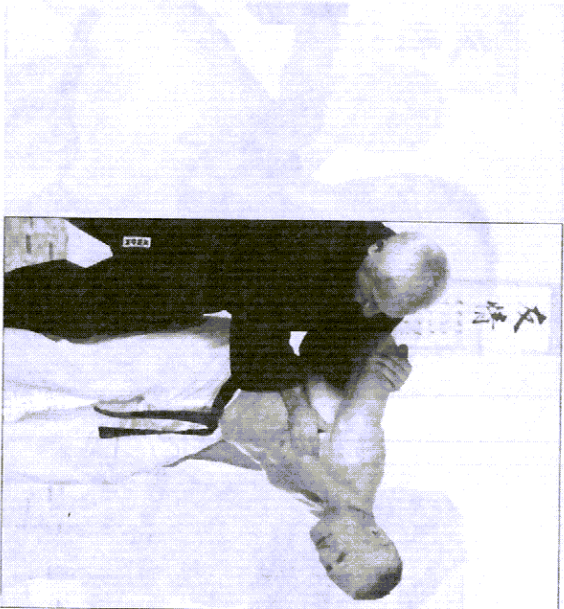


564



565

27. Сжатие широчайшей мышцы спины (фото 567).
28. Надавливание в область подключичной артерии (фото 568).
29. Надавливание в область лучевого нерва (фото 569).
30. Сжатие промежности спереди (фото 570).
31. Сжатие промежности сзади (фото 571).
32. Надавливание выдвинутым суставом среднего пальца между остистыми отростками шейного и грудного отделов позвоночника (фото 572, 573).
33. Надавливание локтем на позвоночник (фото 574).
34. Надавливание на заднюю часть бедра (фото 575).
35. Надавливание на центр икроножной мышцы (фото 576).



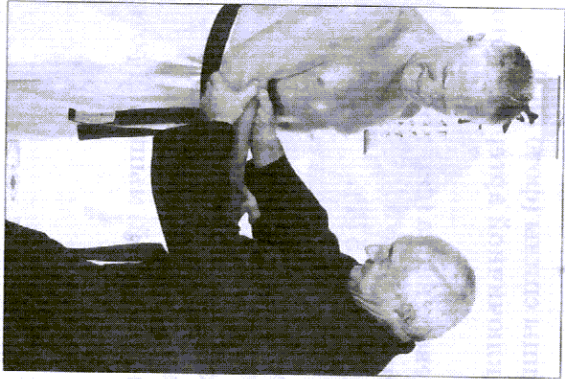
566



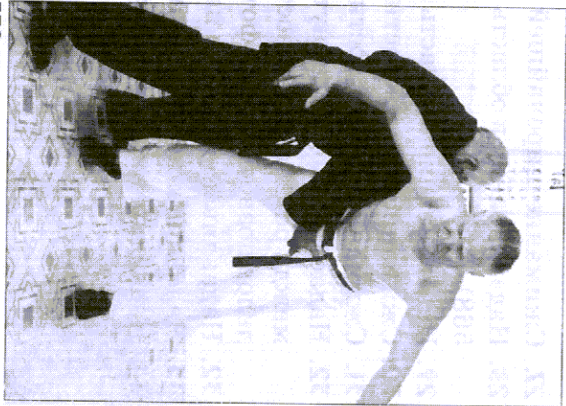
567



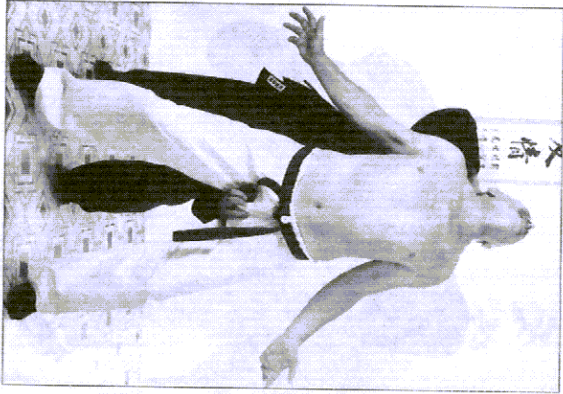
568



569



570



571



572



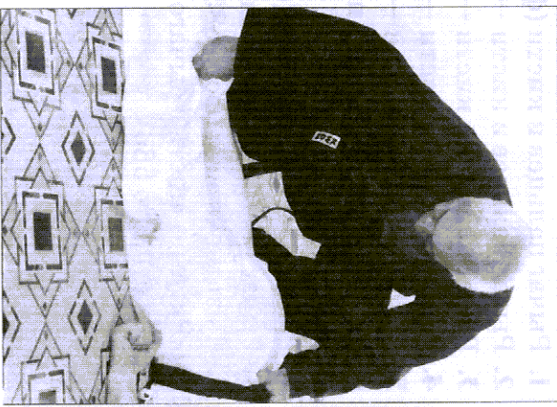
573



575



574



576

ЮБИ КАНСЭЦУ ВАДЗА

Большые воздействия на суставы пальцев

Техника воздействия на пальцы является прекрасным средством для усиления боевых приемов на более крупные суставы, облучения проведения бросков, но и сама по себе может с успехом применяться в качестве основного боевого элемента в приемах защиты от захватов за руки, корпус, шею (при удашающих захватах). Воздействие на пальцы не только облегчает отбирание оружия при проведении приемов обезоруживания.

Несмотря на относительно простоту, эта техника должна изучаться и отрабатываться уже опытными джиуджистами, поскольку при неправильной дозировке усилий очень легко травмировать мелкие суставы.

1. Рычаг пальцев и кисти (фото 577).
2. Рычаг пальцев и кисти — вариант (фото 578).
3. Рычаг пальцев и кисти — вариант (фото 579).
4. Рычаг пальцев и кисти — вариант (фото 580).
5. Рычаг пальцев и кисти — вариант (фото 581).
6. Сдавливание большого пальца при захвате за одежду на груди (фото 582).
7. Рычаг большого пальца (фото 583).
8. Рычаг указательного пальца (фото 584).
9. «Разрыв» кисти (фото 585).
10. «Разрыв» кисти с рычагом указательного пальца и мизинца (фото 586).



577



578



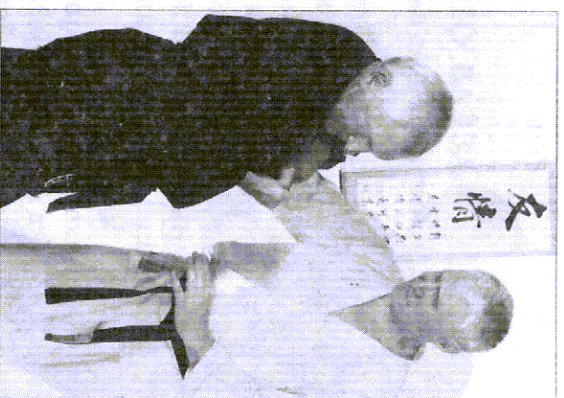
579



580



581



582



585



586



583



584

585

586

587

588

589

590

591

592

593

594

595

596

597

598

599

600

601

602

603

604

605

606

607

608

609

610

611

612

613

614

615

616

617

618

619

620

621

622

623

624

625

626

627

628

629

630

631

632

633

634

635

636

637

638

639

640

641

642

643

644

645

646

647

648

649

650

651

652

653

654

655

656

657

658

659

660

661

662

663

664

665

666

667

668

669

670

671

672

673

674

675

676

677

678

679

680

681

682

683

684

685

686

687

688

689

690

691

692

693

694

695

696

697

698

699

700

701

702

703

704

705

706

707

708

709

710

711

712

713

714

715

716

717

718

719

720

721

722

723

724

725

726

727

728

729

730

731

732

733

734

735

736

737

738

739

740

741

742

743

744

745

746

747

748

749

750

751

752

753

754

755

756

757

758

759

760

761

762

763

764

765

766

767

768

769

770

771

772

773

774

775

776

777

778

779

780

781

782

783

784

785

786

787

788

789

790

791

792

793

794

795

796

797

798

799

800

801

802

803

804

805

806

807

808

809

810

811

812

813

814

815

816

817

818

819

820

821

822

823

824

825

826

827

828

829

830

831

832

833

834

835

836

837

838

839

840

841

842

843

844

845

846

847

848

849

850

851

852

853

854

855

856

857

858

859

860

861

862

863

864

865

866

867

868

869

870

871

872

873

874

875

876

877

878

879

880

881

882

883

884

885

886

887

888

889

890

891

892

893

894

895

896

897

898

899

900

901

902

903

904

905

906

907

908

909

910

911

912

913

914

915

916

917

918

919

920

921

922

923

924

925

926

927

928

929

930

931

932

933

934

935

936

937

938

939

940

941

942

943

944

945

946

947

948

949

950

951

952

953

954

955

956

957

958

959

960

961

962

963

964

965

966

967

968

969

970

971

972

973

974

975

976

977

978

979

980

981

982

983

984

985

986

987

988

989

990

991

992

993

994

995

996

997

998

999

1000

ГЛАВА VIII

Воздействия на позвоночник

В современных системах рукопашного боя недостаточно внимания уделяется изучению и обработке боевых воздействий на позвоночник. А между тем приемы воздействия на позвоночный столб отличаются высокой боевой эффективностью, многофункциональностью, широким диапазоном применения, простотой и рациональностью движений, экономностью в смысле затрат физических усилий и времени на их проведение.

К негативным последствиям этой техники относятся повышенная вероятность тяжелых (вылечь до смертельных) травм, что обуславливает необходимость соблюдения особой осторожности при разучивании и тренировке.

Высокой опасностью травматизма объясняется почти полное исключение приемов с воздействием на позвоночник из арсенала спортивных единоборств, что косвенно вызвало и обеднение техники рукопашного боя.

Боевые системы, использующие данную технику (некоторые школы *айки-джитсу* и *айкидо*, французское направление *тай-джитсу*) применяют наиболее «мягкие», безопасные варианты проведения приемов.

В нашей школе джиу-джитсу используются богатейшие возможности этой универсальной и очень ценной в боевом отношении техники.

Учение о позвоночнике носит название вертебродологии (от латинского *Vertebra* — позвонок). Боевая вертебродология рассматривает анатомо-физиологические особенности позвоночника, биодинамику движений позвоночного столба и био-

механику движений воздействия, возможные последствия применения тех или иных боевых элементов.

Специалистам в области боевых единоборств полезно владеть хотя бы минимальным объемом информации об этой важнейшей части опорно-двигательного аппарата человека.

Позвоночник имеет 33 или 34 позвонка, 344 суставных поверхности, 365 связей с 30-ю точками прикрепления, 24 межпозвоночных диска. В движении позвоночника участвуют 730 мышц. Тела позвонков связаны межпозвоноковыми хрящевыми образованиями — дисками. Диск состоит из волокнистого кольца, студенистого ядра и двух тонких хрящевых пластинок. Упругое студенистое ядро занимает 30–50% площади поперечного сечения диска, его способность пружинить позволяет амортизировать любые толчки.

Межпозвоноковые сочленения являются наиболее функционально уязвимыми элементами позвоночного столба. Патологические изменения дисков приводят к таким печально известным проявлениям остеохондроза, как жгучие корешковые боли, смещение позвонков, разнообразные неврологические и сосудистые нарушения.

Отверстия в расположенных один над другим позвонках образуют позвоночный канал, в котором залегает спинной мозг.

Таким образом, позвоночный столб являетсяместилищем спинного мозга на уровне верхнего края первого шейного позвонка, соединенного с продолговатым отделом головного мозга. Нижняя граница спинного мозга проходит на уровне верхнего края второго поясничного позвонка. Длина спинного мозга — 40–45 см.

Кроме спинного мозга, в полости канала позвоночного столба находятся оболочки мозга, сосудистые сплетения, спинномозговая жидкость, жировая ткань.

От спинного мозга отходит 31 пара симметрично расположенных с обеих сторон позвоночника спинномозговых нервов.

Удары по уязвимым точкам позвоночника (область первого и второго шейных позвонков, седьмой шейный позвонок, грудной отдел в межлопаточной зоне, область двенадцатого грудного и первого поясничного позвонков), а также переламывающие, вытягивающие и скручивающие воздействия в захвате могут привести к повреждению и даже к разрыву спинного мозга. Эти травмы влекут за собой тяжелые последствия: паралигию — верхних или нижних конечностей, тетраплегию — одновременный паралич рук и ног, смертельный исход.

Следует также иметь в виду тесную функциональную связь позвоночника с внутренними органами. Даже незначительные травмы тех или иных отделов позвоночного столба могут вызвать сдвиги в деятельности связанных с ними внутренних органов.

Классификация боевых воздействий на позвоночник

1. Удары по различным отделам позвоночника:

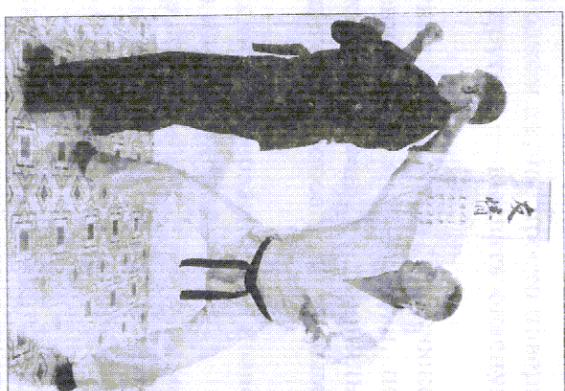
- ребром ладони (фото 587, 588);
- кулаком (фото 589);
- основанием ладони;
- предплечьем;
- локтем (фото 590);
- коленом (фото 591);
- различными частями стопы (фото 592).

2. Надавливания на остистые отростки позвонков и на промежутки между ними:

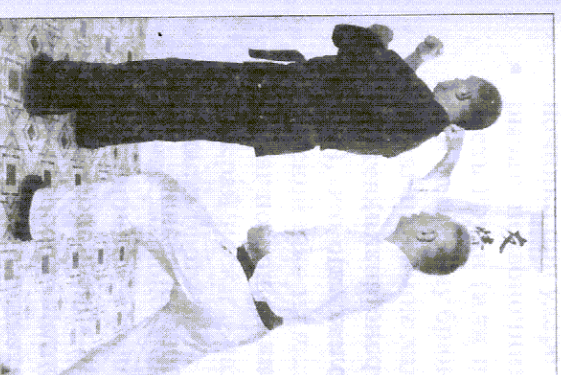
- кулаком (головками пястных костей);
- кулаком с выдвинутой фалангой среднего или указательного пальцев;



587



588



589



590



591



592

- локтем;
 - коленом;
 - каблук.
3. Чрезмерное разгибание (гиперэкстензия).
 4. Чрезмерное сгибание (гиперфлексия).
 5. Скручивание (ротация).
 6. Комбинированные воздействия.

Бросково-травмирующая техника переразгибания позвоночника

Приходится использовать термин «бросково-травмирующая техника» потому, что очень трудно провести раздельную черту между броском противника и причинением ему травмы позвоночника. Одно и то же движение, один и

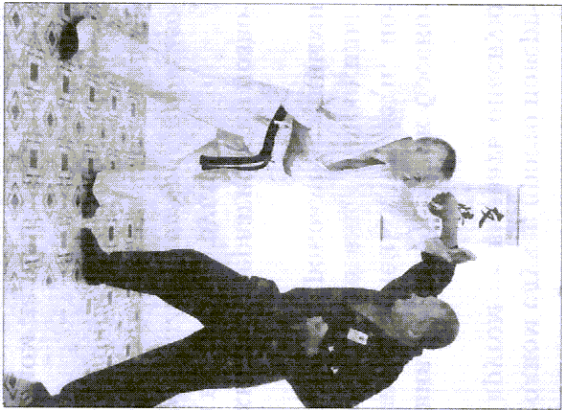
тот же боевой элемент может в одном случае просто повернуть противника на землю, в другом — вызвать опасную травму.

Называть технику воздействия на позвоночник бросковой можно только с определенной долей условности, поскольку она скорее носит характер сваливаний и опрокидываний и внешне имеет мало общего с широкоамплитудными бросками *дзюдо* или *айкидо*.

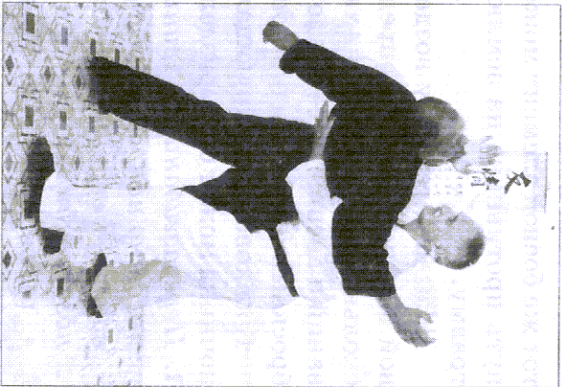
Бросково-травмирующая техника переразгибания позвоночника может быть разделена на две подгруппы:

1. *Переразгибание по принципу рычага, в котором противолежащие направления усилия одновременно прикладываются к верхним (шейный, грудной) и нижним отделам позвоночника:*

- рычаг позвоночника нажимом ладони в подбородок с одновременным рылком за поясничный отдел позвоночника при ударе кулаком сбоку (фото 593, 594);
- рычаг позвоночника нажимом ладони на верхнюю часть груди (или подбородок) с одновременным рылком за пройму брюк в области копчика (фото 595);
- рычаг нажимом ладони на подбородок с захватом шеи локтевым сгибом при прямом ударе (фото 596, 597, 598), это один из самых популярных приемов французской школы *тай-джитсу*;
- рычаг позвоночника рылком за волосы (глазницы) или за край каски с нажимом ладонью в межлопаточную область (фото 599);
- рычаг позвоночника рылком за ворот с нажимом на позвоночник в поясничной области при прямом ударе (фото 600, 601);
- рычаг позвоночника лежащему ничком противнику с отгибанием подбородка ладонями и нажимом коленом на грудной отдел позвоночника (фото 602);



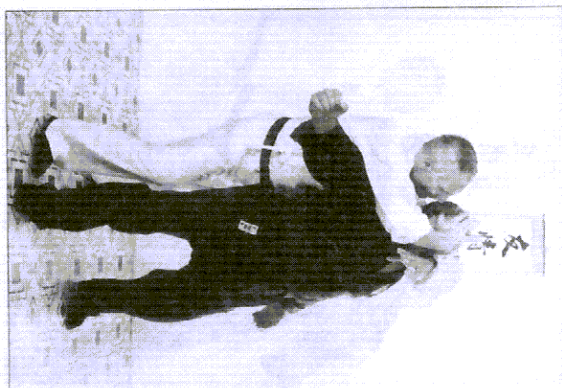
593



594



597



598



595



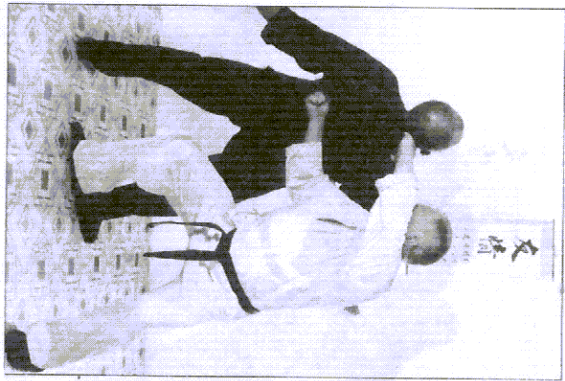
596



599



600



601



602



603



604

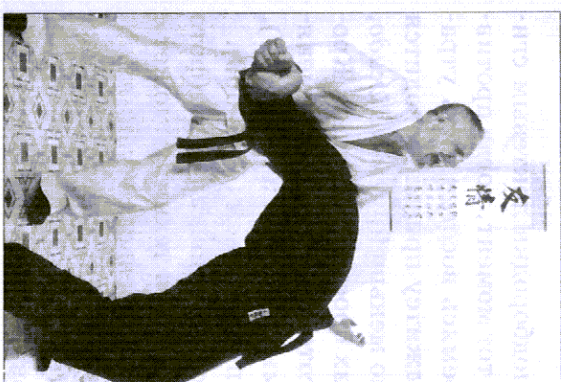
- рычаг позвоночника с отгибанием подбородка ладонями и удушающим сдавливанием туловища согнутыми ногами (фото 603);

- рычаг позвоночника захватом головы под мышку (лицом вверх) при прямом ударе кулаком (фото 604, 605).

2. Переразгибание путем приложения усилия снизу вверх (под углом в 45°) по вертикальной осевой линии тела в область лица (подбородок, основание носа, лоб) с одновременным перемещением массы своего тела в направлении движения.

2.1. Бросок толчком ладонью в подбородок.

2.2. Бросок толчком подбородка локтевым сгибом (фото 606, 607, 608). Один из самых популярных основных приемов айкидо — «бросок внутренним входом» (цуми наэ). Проводится после выведения противника из



605



606



607



608



609

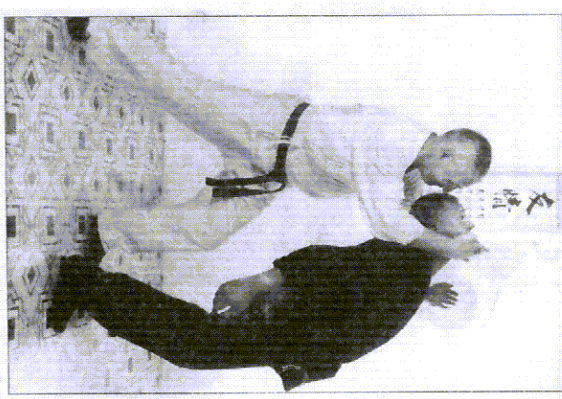


610

- равновесия вперед. Захват подбородка локтевым стилем и толчок производятся в тот момент, когда противник отклоняется назад, стремясь восстановить утраченное равновесие. В джиу-джитсу прием проводится более жестко, со значительно меньшей, чем в *aikido*, амплитудой предшествующих броску движений. Кроме того, для облегчения подготовки к броску применяется надавливание на уязвимые точки шеи (фото 607).
- 2.3. Бросок толчком подбородка предплечьем (фото 609).
- 2.4. Бросок нажимом ребром ладони в основание носа (фото 610). Очень простая и эффективная техника, может с успехом применяться во многих боевых ситуациях.
- 2.5. Бросок нажимом на основание носа и захватом за глаза при подходе сзади (фото 611).
- 2.6. Бросок рывком за подбородок при подходе сзади (фото 612).



611



612

3. Чрезмерное сгибание и вытяжение шейного отдела позвоночника используется в следующих боевых элементах:

- 3.1. Бросок кувырко — *кайтен нага* (фото 613).
- 3.2. Бросок захватом ворота и проймы брюк сзади при прямом ударе кулаком (фото 614, 615).
- 3.3. Бросок кувырком с использованием рычага предплечий (фото 616, 617, 618). Для выполнения броска после блока необходимо захватом двумя руками за волосы наклонить противника, затем промежуточком между большим и указательным пальцами правой руки толкнуть голову книзу и осуществить захват, показанный на фото 618.
- 3.4. Бросок кувырком с охватом головы снизу при ударе палкой сверху (фото 619, 620).



613



614



615



616



617



618



619



620



621



622

3.5. Стибание позвоночника захватом затылка из-под рук — «двойной нельсон» (фото 621).

3.6. Стибание позвоночника захватом головы под мышку с удушающим сдавливанием туловища сплетенными ногами (фото 622). Боевые элементы, продемонстрированные на фото 621 и 622, при резком силовом выполнении прямо ведут к тяжелым травмам.

4. *Скручивающее воздействие.*

Эти элементы обладают значительной боевой ценностью. Ротационные воздействия на шейный отдел дают возможность проведения молниеносных бросков и выведения противника из строя.

4.1. Скручивание захватом за подбородок и волосы (фото 623).

4.2. Скручивание захватом за волосы и подбородок при подходе сзади (фото 624).



623

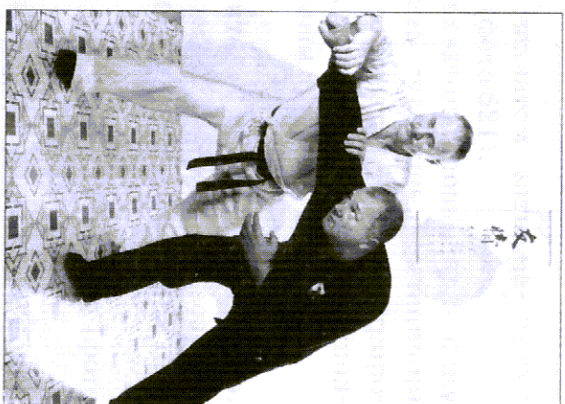


624

4.3. Скручивание за подбородок из положения обхвата шеи локтевым сгибом — *качи-миваши* (фото 625). Имеет очень широкий диапазон боевого применения, входя основной составной частью во множество приемов освобождения от захватов, защиты от ударов невооруженного и вооруженного противника.

4.4. Бросок скручиванием головы при прямом ударе кулаком (фото 626, 627). При проведении броска необходимо сильно тянуть голову противника вперед по ходу его движения, а затем приложить скручивающие усилия обеих рук.

4.5. Скручивание шейных позвонков с удушающим сдавливанием туловища слетенными ногами (фото 628).



Построение системы индивидуальной обороны

На основе богатого технического арсенала джиу-джитсу могут быть построены как специализированные профессионально-прикладные системы, так и комплексы личной самообороны.

Каждый занимающийся имеет возможность путем творческого поиска с помощью инструктора подобрать для себя технику, оптимально соответствующую его индивидуальным особенностям, используя метод кустового построения, создать личный боевой комплекс.

В этой работе можно опираться на тщательно разработанный немецкими специалистами перечень стандартных (наиболее вероятных) ситуаций самообороны, приведенный в данном пособии.

Стандартные атаки

Атаки с контактом

1. Захваты руки:

- захват за кисть;
- захват за разноименную руку;
- захват за одноименную руку;
- захват за обе руки спереди;
- захват за обе руки сзади;
- захват двумя руками за запястье.

2. Захваты за одежду:

а) захват рукавов;

б) захват за лацканы (отвороты):

- одной рукой;
- двумя руками;
- одной рукой и удар другой рукой;

в) захват за воротник сзади:

- одной рукой;
- двумя руками.

3. Захваты за волосы:

- спереди;
- сзади;
- сбоку.

4. Обхваты корпуса и головы:

- спереди с руками;
- спереди без рук;
- сбоку;
- сзади с руками;
- сзади без рук;

«Двойной нельсон»;

захват головы в «хомут»;

5. Нападение удрушающими захватами:

а) в положении стоя:

- спереди одной рукой;
- спереди двумя руками;
- сбоку;
- сзади двумя руками;
- сзади предплечьем.

б) в положении лежа:

- противник сбоку;
- противник в положении сидя верхом;
- противник между ног;

- противник сзади;
 - защищающийся в положении лежа.
6. Специальные нападения на женщин:

- зажимание рта сзади;
- опрокидывание сзади;
- обхватывание сбоку;
- срывание одежды в положении лежа.

7. Специальные ситуации в практике правоохранительных органов:

- пассивное сопротивление стоя-сидя-лежа;
- вытаскивание из автомобиля;
- посадка в автомобиль;
- задержание и надевание наручников;
- задержание с помощью вспомогательных средств;
- связывание;
- обыск.

Атаки без контакта

1. Попытка захвата:

- за волосы;
- за шею;

2. Попытка обхвата:

- за нижнюю часть тела;
- за кобур пистолета.

3. Удары руками:

- пощечина;
- удар сбоку (свинг);
- прямой удар;
- удар наотмашь;
- удар тыльной частью кулака;
- удар снизу;
- рубящие удары кулаком и ребром ладони.

4. Удары ногами:

- удары в пах;
- прямой удар;
- удар вбок;
- удар сбоку;
- удар в колено (голень);
- удар с разворотом.

5. Удары головой:

- спереди в лицо;
- спереди в корпус;
- сбоку в лицо.

Атаки с применением оружия

1. Ударное оружие (короткая палка, резиновая дубинка, бутылка, молоток и т. п.):

- удар сверху;
- удар изнутри (наотмашь);
- удар снаружи;
- укол (прямой тычок);

2. Длинная палка (80–120 см), меч:

- удар сверху (при хвате двумя руками);
- удар сбоку (при хвате двумя руками);
- удар наотмашь;
- удар по ногам;

3. Коллющее оружие (нож, кортик, стилет, кинжал, от-вертка):

- укол сверху;
- укол снаружи;
- укол снизу;
- прямой укол.

4. Режущее оружие (отточенный нож, бритва):

- удар снаружи;
- удар сверху снаружи;

- удар снизу снаружи;
 - удар сверху изнутри;
 - удар снизу изнутри.
5. Подвижное оружие (цепь, пунчаку, рессорная пружина):
- удар сверху;
 - удар сбоку;
 - удар наотмашь;
 - удар по ногам;
 - удар крест-накрест (восьмеркой).
6. Огнестрельное оружие (пистолет, револьвер).
- угроза спереди;
 - угроза сзади;
 - пистолет к виску.

Практика показывает, что во всех ситуациях можно эффективно использовать довольно ограниченный набор технических средств рукопашного боя.

Исследования отечественных экспертов свидетельствуют о том, что для решения задач, связанных с применением боевых приемов, каждый боец должен уверенно владеть сравнительно небольшим арсеналом технических действий.

В личный боевой комплекс, наиболее подходящий для данного конкретного человека, должны входить следующие элементы (в количественном выражении):

- удары руками — 4;
- удары ногами — 3-4;
- болевые приемы на кисть и пальцы — 4;
- болевые приемы на локтевой сустав — 2-3;
- болевые приемы на плечевой сустав — 1-2;
- броски и сваливания — 6;
- защитные действия (блоки, нырки и т. п.) — 4;
- защитные комбинации от ударов руками — 4;
- защитные комбинации от ударов ногами — 2-3;

- защитные комбинации от огнестрельного оружия;
- защитные комбинации от ударов холодным оружием — 3-4;
- излюбленные атакующие комбинации — 3-4.

Комбинируя по кустовому принципу собственные, наиболее надежные, «коронные» боевые элементы, можно подобрать адекватные технические приемы, как говорится, на все случаи жизни.

Алгоритм построения системы индивидуальной активной обороны

1. Диагностика индивидуально-психологических и психологических свойств личности:

- характер;
- темперамент;
- направленность личности, мотивация;
- особенность эмоционально-волевой сферы;
- интеллект;
- сенсомоторика;
- уровень агрессивности;
- уровень тревожности.

2. Диагностика антропоморфологических особенностей:

- рост;
- вес;
- тип телосложения;
- осанка.

3. Диагностика физических кондиций:

- сила;
- быстрота;
- ловкость;
- гибкость;
- выносливость;
- скоростно-силовая выносливость.

4. Оценка технической подготовки:

- предшествующий боевой опыт;
- предшествующий спортивный опыт;
- степень знакомства с техническим арсеналом рукопашного боя.

5. Обучение базовым техническим элементам:

- традиционным методом (по постепенно усложняющейся программе);
- по кустовому методу;
- комбинированным методом.

6. Построение личного боевого комплекса:

- а) практический отбор техники, наиболее полно раскрывающей природный потенциал бойца;

б) конструирование системы по кустовому методу:

- куст приемов, основанный на базовом защитном элементе;
- куст приемов, основанный на базовом бросковом боевом элементе;
- куст приемов, основанный на базовом болевом или удушающем воздействии;

в) подбор индивидуальной комбинационной техники.

7. Закрепление и совершенствование боевых навыков:

- тренировка по плану;
- учебные и состязательные бои;
- свободные тренировки (повторение личных комплексов и связок);
- бой с тенью;
- идеомоторная тренировка;
- психомоторная тренировка.

8. Подбор индивидуальных методов психотренинга:

- релаксационная психорегуляция;
- психомобилизация — достижение оптимального боевого состояния;

- вход в состояние измененного сознания — «боевой транс».

Естественно, личный боевой комплекс должен постоянно совершенствоваться, дополняться новыми техническими действиями и доводиться до автоматизма, до уровня рефлекторного, бессознательного выполнения в случае необходимости.

Приложения

Приложение 1. «Здесь климат иной...». Технические особенности рукопашной схватки в зимней одежде

Использование свободной, не стесняющей движений, спортивной формы, безусловно, наложило отпечаток на технику боевых искусств. Свободный покрой кимоно с распашнутым воротом позволяет применять удашающие приемы (*симэ-эадо*) с использованием отворотов, дает возможность проведения надавливаний, сжиманий, щипковых воздействий на уязвимые места (*куи-чо*), обуславливает определенные нюансы в технике подготовки и выполнения бросков. Занятия босиком, естественно, сказались на технике подсека и ударов ногами.

В наших условиях, примерно в течение полугода, с октября по апрель люди на улице одеты соответственно погоде: осенью и весной — плащи, куртки, демисезонные пальто, полушубки-дубленки, длиннополые утепленные куртки, шапки-ушанки. Военнослужащие — в шинелях, теплых куртках, сапогах или тяжелых ботинках. Попробуйте выполнить круговой или прыжковый удар ногой в тулупе...

Один из основоположников самбо В.А. Спиридонов писал: «Использование чувствительных точек, рекомендуемое в джиу-джитсу, за малым исключением возможно только при обнаженном теле или очень легкой одежде, а при обычной одежде нашего климата терпят всякое значение». В своем учебном пособии «Самбо», выпущенном Военизда-

том в 1953 году, А.А. Харлампиев также отмечал трудности, возникающие при проведении ряда специальных приемов на противнике, одетом в длиннополую зимнюю одежду с поднятым воротником.

Рассмотрим, как воздействует зимняя одежда на диапазон боевых возможностей рукопашника.

Очевидно, что прямые удары кулаком эффективны только при нанесении в голову, применить их по корпусу вообще не имеет смысла. Недостаточно эффективны удары кулаком сбоку — воротник мешает точному попаданию в челюсть, а надвинутая шапка прикрывает височные области. По этой же причине недостаточно действенны удары тыльной частью кулака наотмашь (типа *рикен учи*). Удары тыльной частью и дном кулака (*уракен учи* и *таттсучи учи*) сверху вниз имеют смысл только при нацеливании в область носа.

Удары ребром ладони (*шито учи* и *хито учи*) практически невозможно нанести по шее сзади, сбоку и спереди, ключице, корпусу.

Головной убор часто делает невозможным удар ладонями по ушам.

Эффективность ударов локтем значительно снижается, так как при ударах в корпус присутствует двойная амортизация за счет слоев одежды атакующего и его противника. Кроме того, зимняя одежда скрывает движения в плечевых и локтевых суставах, снижает скорость ударов локтем. Таким образом, удары локтем зачастую превращаются в толчки.

Коллошние удары пальцами можно наносить только в глаза, тычки в горло, как правило, затруднены наличием шарфа, удары пальцами по уязвимым точкам корпуса вообще бессмысленны.

Значительно снижен болевой эффект ударов коленями, однако они могут применяться как мощные толчки.

Из-за сковывающего влияния своей одежды и защитных свойств одежды противника целесообразно выполнять маховые удары ногами в верхний и средний уровень. Более приемлемы удары стопой типа *маэ геру кекоми*, *йоко геру кекоми*, хотя их поражающее воздействие снижено. Они, по сути, являются толчками (останавливающей и сбивающий эффект).

Эффективность ударов в пах носком ноги или сбоку существенно снижается длиннополой одеждой. Полы одежды и высокие сапоги снижают эффективность ударов по коленным суставам, голени и подъему стопы.

Зимняя одежда несколько облегчает защиту от ударов подставками плеч и предплечий, однако сковывающий эффект затрудняет проведение каратэобразных блоков.

Слой одежды снижает болевой и ошеломляющий эффект встречных блок-ударов по предплечьям ребром ладони и кулаком.

Объемная зимняя одежда мешает проведению удушений предплечьями, делает практически бесполезным проведение двойного удушающего захвата — одновременное удушение предплечьями и сдавливание корпуса скрещенными ногами.

Затруднено выполнение болевых приемов, связанных с переплетением своих рук вокруг локтевых суставов противника — некоторые варианты загиба руки за спину, узы локтя, рычаги локтя вверх с использованием предплечий.

Толстая многослойная одежда сматывает последствия бросков, замедляет перемещения, затрудняет проведение уходов нырками.

Исходя из принципа максимальной эффективности, требующего достижения цели самым рациональным способом, можно рекомендовать для боя в зимних условиях следующие технические действия: прямые удары в лицо; колю-

щие удары пальцами в глаза (естественно, только в особо опасных ситуациях); удары основанием ладони в область носа снизу вверх, сверху вниз, сбоку и наотмашь; «таранные» удары стопой в нижний уровень корпуса; удары стопой по коленному суставу спереди, сбоку и сзади; удары носком либо ребром стопы по голени. Неплохим ошеломляющим действием обладают в ближнем бою мощные рубящие удары предплечьями сбоку и наотмашь по шее сбоку и сзади, боковой и затылочной области головы, лицу, особенно в сочетании с бросками типа задней подножки, боковой и задней подсечки; из арсенала удушающих захватов лучше использовать удушения пальцами при подходе спереди, сбоку и сзади, иногда можно успешно применить удушающий прием при помощи шарфа противника; не снижается эффективность приемов воздействия на позвоночник перегибанием и скручиванием; эффективно проведение болевых приемов на кисть и лучезапястный сустав (рычаг кисти наружу, дожим кисти, выкручивание кисти внутрь); практически не снижается действенность рычага локтя вниз с захватом под мышку, а также других разновидностей рычага локтя вниз — ладонью, предплечьем, коленом. Из бросковой техники можно использовать отхват с захватом ноги, заднюю и переднюю подножки, боковые и задние подсечки, броски захватом двух ног спереди и сзади, бросок обратным захватом двух ног (при длиннополой одежде можно выполнять приемы захватом за подлы), бросок переразгибанием позвоночника с захватом за талию и упором ладонью в подбородок; хорошо «работают» опрокидывания противника при подходе за спину (*уширо кири отоши* в айкидо и джитсу); эффективны подкаты с проведением «ножниц» на одну или обе ноги противника.

В зимних условиях открываются дополнительные возможности использования подручных предметов и аксессуаров

одежды в рукопашной схватке. Можно внезапно бросить в лицо противнику горсть снега, перчатку, шапку, использовать шарф для защитных действий, удуплений, связывания.

Безусловно, необходимо часть тренировок по рукопашному бою и самообороне проводить на воздухе в повседневной одежде с целью освоения технических особенностей рукопашной схватки в столь характерных для нашей климатической зоны условиях.

Приложение 2. Меры безопасности и травматизма на занятиях по джиу-джитсу.

Технический арсенал джиу-джитсу создавался для применения в суровых условиях рукопашного боя. В силу этого многие приемы представляют опасность для здоровья. Высокая двигательная активность, значительные физические нагрузки на занятиях, разнообразие условий выполнения приемов, использование макетов оружия — все это создает предпосылки возможных травм и повреждений на тренировках.

Однако правильная в методическом отношении организация занятий, постоянное внимание тренера к вопросам техники безопасности и профилактики травматических повреждений, тщательная подготовка места для проведения тренировок и учебного оружия позволяют избежать травматизма или свести до минимума риск повреждений.

Тренер по джиу-джитсу обязан:

- постоянно поддерживать строгую дисциплину и высокую организованность на занятиях;
- строго соблюдать последовательность выполнения упражнений спортсменами подготовительной и основной части занятия, их дозировку, темп и амплитуду движений;
- перед выполнением приемов обязательно проводить разминку с элементами самостраховки;
- при выполнении приемов устанавливать такие интервалы и дистанции между спортсменами, которые исключали бы падения друг на друга, ушибы и травмы при случайных столкновениях;
- следить за правильным выполнением приемов страховки и самостраховки при бросках и падениях;

- требовать от спортсменов, чтобы болевые приемы, ударения, выкручивания рук, вырывания оружия начались быстро, а заканчивались плавно, без применения большой силы;
- следить за тем, чтобы удары руками, ногами и макетами оружия только обозначались на партнере. В полную силу удары выполняются только в виде «боя с тенью» и при работе на специальных спортивных снарядах;
- при работе с оружием применять только деревянные или резиновые макеты холодного и огнестрельного оружия.

Приложение 3.

Краткий словарь терминов боевых искусств

- Ай** — гармония, объединение
- Айки** — гармонизация, согласование Ки (энергии)
- Айкидо** — путь гармонии, японское боевое искусство, производное от джиу-джитсу
- Аси** — нога
- Аси-атэ** — техника ног в джиу-джитсу
- Асигару** — пехотинцы в самурайских дружинах
- Атэ-вадза** — техника ударов в карате, джиу-джитсу и прикладном разделе дзюдо
- Атэми** — удар в уязвимую точку
- Ба-джитсу (бадзюцу)** — самурайское искусство
- Банзай!** — Ура!
- Бо** — деревянный шест (длина около 180 см)
- Во-джитсу (бодзюцу)** — искусство фехтования на шестах
- Боккан** — деревянный меч
- Бу** — военный, воинский, воинственный
- Бу-джитсу (будзюцу)** — боевые искусства Японии
- Будо** — «путь боевых искусств», комплекс современных японских военных искусств
- Буси** — воин, самурай
- Бусидо** — кодекс самурайской чести
- Вадза** — техника, приемы в системе боевых единоборств
- Ва-джитсу** — одно из названий джиу-джитсу
- Ваклизашпи (ваклизаси)** — короткий самурайский меч
- Во-дао** — комплекс вьетнамских боевых искусств
- Газши (гаэси)** — возвратное движение, выкручивание
- Гедан** — нижний уровень

Гедан-гери — удар ногой по нижнему уровню

Гери — удар ногой

Го — сила, твердость, жесткость

Го-но-сен — перехват инициативы

Госинджицу (госиндзюцу) — самооборона

Гурума — перевоз

Гэта — деревянные сандалии

Гэку — обратный

Дан — уровень, степень мастерства

Дань-тянь (тангэн) — энергетический центр организма в даосской йоге и боевых искусствах

Дао (кит.) — путь (философское понятие)

До (яп.) — путь

Додзе (дожо) — зал для занятий боевыми искусствами

Дзаниши — состояние собранности, внимания, бдительности

Дзе — короткая палка, дубинка (длиной до 80 см)

Дзен — направление буддизма

Дзю — мягкость, гибкость, податливость

Дзю-дзюцу (джиу-джитсу) — «мягкая техника»

Дзюдо — спортивное единоборство, производное от джиу-джитсу

Дзюгэ — разновидность кинжала

Дзюцу (джитсу) — техника, техническое искусство

Ерои-кумиути — рукопашный бой без оружия в доспехах

Иай-джитсу — искусство молниеносного выхватывания меча и поражения противника одним ударом

Ибуки — форсирование диафрагменного дыхания

Иппонсэн — кулак с выдвинутым суставом одного пальца

Иrimi — вход

Иrimi-нагэ — бросок входом

Йоко — боковой

Каваси — уклон

Кайтен — вращение

Кама — серп, боевое оружие

Камаэ — стойка

Канзетсу — захват, зажим суставов

Канзетсу-вада — болевые приемы на суставах

Капозйра — бразильская борьба ногами

Ката — «образцы», комплексы формальных упражнений в боевых искусствах

Ката (в другом написании) — плечо

Ката-гурума — бросок через плечи, «мельница»

Катамэ — захват

Катана — самурайский меч

Ки (ци) — жизненная энергия

Киай — концентрация в момент выполнения приема

Киба — всадник

Киба-дэчи — стойка всадника

Кимэ — фокусировка, концентрация, напряжение

Кин-гери — удар ногой в пах

Киучо — надавливание на уязвимые точки

Кихон — основы

Ко — малый

Кобудо — искусство владения «малыми» видами оружия

Котэ-Гаэши (танто, явара, тонда, нунчаку)

Котэ-Гаэши — бросок выкручиванием кисти наружу

Коши — бедро

Коши-нагэ — бросок через бедро

Кумите — спортивный поединок

Кусари — боевая цепь

Кусаригата — серп с цепью

Кэйко — тренировка

Кэмпо — боевые единоборства Юго-Восточной Азии

Кэн — меч

Кэн (в другом написании) — кулак

Кэн-джигу — фехтование самурайским мечом

Кэндо — спортивное фехтование

Кзаге — восходящий, подбивающий удар ногой

Кэкоми — «таранный», пробивающий удар ногой

Кю — разряд, ученческая степень в кэмпо

Кю (в другом написании) — лук

Кюдо — спортивная стрельба из лука

Кюсе — уязвимые точки тела

Маай — боевая дистанция

Маваши (маваси) — круговой

Маватэ! — Повернись! (Кругом!)

Макивара — тренажер для отработки ударов

Мас-тери — удар ногой вперед

Мидзу-но-кокоро — «дух как вода», незамутненность сознания

Мия — психотренинг

Микадзукки — полумесяц, серп

Микадзукки-тери — круговой удар ребром стопы

Мицулэн — тайная традиция школы боевых искусств

Мокусю (муксү) — медитация с закрытыми глазами

Морота — обеими руками

Метсубуши — «ослепление», ошеломляющий удар по глазам

Метсубуши — «ослепление», ошеломляющий удар по глазам, переносице, лбу

Нагэ — бросок

Нагината — алебарда

Ниндзюцу (ниндзигу) — искусство ниндзя

Ногаэ — метод дыхания

Нукитэ — «рука-копье»

Нако — кошка

Оби — пояс

Онота — движение вперед

Осаэ — давить, нажимать

Рандори — тренировочные бои

Рикэн — тыльная часть кулака

Рэй — поклон

Ранзоку-вадза — связка, комбинация

Сай — кинжал в виде трезубца

Саймин-дзюцу — искусство боевого гипноза

Сака — рисовая водка

Сеун — высший военный сановник в средневековой Японии

Симэ (шимэ) — удушение

Синай — учебный меч из бамбука в кэндо

Со-джигу (содзюцу) — фехтование копьем

Сото — наружный, наружу

Сокуто — внешнее ребро стопы

Сэнсей — учитель, мастер

Сэппуку — харакири

Сюрикэн — метательное оружие

Тай — тело

Тай-джигу — рукопашный бой, одно из названий джиу-джитсу, в некоторых странах так называется полицейское направление джиу-джитсу

Тай-сабаки — приемы маневрирования, ухода от атаки

Танго — ноги

Татэ-цукки — удар вертикальным кулаком

Токуй вадаэ — излюбленная техника

Тэ — рука, система окинавского рукопашного боя
Тэгатана — «рука-меч»

Тэйшо — основание ладони

Тэссэн — боевой веер

Тэтсуи — «кулак-молот», дно кулака

Увэй — «недеяние», один из принципов даосской философии
Удэ-агэ — удары руками в джиу-джитсу
Уке — защита, защищающиеся
Укеми — падение, искусство безопасного падения в джиу-джитсу, дзюдо, айкидо

Ура — обратный, возвратный

Уракэн — обратная (тыльная) часть кулака

Учи — рубящий удар рукой

Уширо — задняя сторона, сзади

Фукибари-дзюцу — искусство стрельбы из духовой трубки

Фумикоми — удар ногой сверху вниз

Фумикири — скользящий удар ногой

Хадзиме! — Начинайте!

Хайто — внутреннее ребро ладони

Хакама — самурайские брюки-юбка

Хара — живот

Харакири (сэппуку) — ритуальное самоубийство самурая

путем вспарывания живота

Хатимаки — повязка для удержания волос

Хидзи — колено

Хиките — отдергивание руки к бедру

Ходзе-джитсу (ходзе-дзюцу) — искусство связывания

Хоко-хо — учение о дыхании в боевых искусствах

Чи (Ки) — внутренняя энергия

Пиун — система китайского психофизического тренинга
Пинна — искусство боевых, удушающих и парализующих захватов в ушу.

Эмпи — локоть

Явара (ханбо, конго) — короткая ладонная палочка

Яма — гора

Ямабуси — горные воины-монахи

Яма! — Закончить! Стоп!

Приложение 4.

Уровни мастерства в дзю-джитсу

Степень — Цвет пояса

- 6 кю — белый
- 5 кю — желтый
- 4 кю — оранжевый
- 3 кю — зеленый
- 2 кю — синий
- 1 кю — коричневый
- 1-5 дан — черный
- 5-8 дан — черный или красный

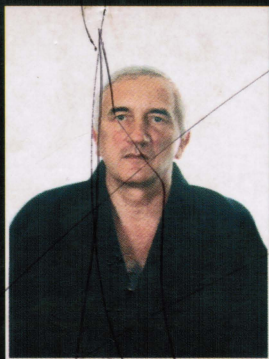
Система почетных званий

- Кохай — младший ученик
- Сампай — старший ученик, инструктор
- Сансей — учитель, мастер, наставник боевых искусств
- Ранши — специалист боевых искусств национального уровня
- Шихан — основатель национального стиля боевых искусств
- Кюочи — международный эксперт
- Ханши — президент международного союза, объединяющего школы боевых искусств более 10 стран
- Мейдзин — президент международного союза, объединяющего школы боевых искусств более 20 стран

Литература

1. Агафонов Г.Г., Агафонов С.Г., Колесников С.Г., Мельник Э.В., Мерко Г.В., Шмыгин И.Ю. Джиу-джитсу. Желтый пояс. Киев, 1991.
2. Агафонов Г.Г., Агафонов С.Г., Колесников С.Г., Мельник Э.В., Мерко Г.В., Шмыгин И.Ю. Джиу-джитсу. Оранжевый пояс. Киев, 1991.
3. Агафонов Г.Г., Агафонов С.Г., Колесников С.Г., Мельник Э.В., Мерко Г.В., Шмыгин И.Ю. Джиу-джитсу. Зеленый пояс. Киев, 1991.
4. Агафонов Г.Г., Воронин Б.Ф. Айкидо — искусство самозащиты. Киев, 1991.
5. Агафонов Г.Г., Воронин Б.Ф., Колесников С.Г. Самозащита для женщин. Киев, 1991.
6. Агафонов Г.Г. Боевые воздействия на позвоночник // «Спецназ», 1997, № 1.
7. Агафонов Г.Г. Технические особенности рукопашной схватки в зимней одежде // «Спецназ», 1997, № 4.
8. Агафонов Г.Г. Каратэ-джитсу. Методические рекомендации. 1980.
9. Волков В.П. Курс самозащиты без оружия. Москва, 1940.
10. Гагонян С., Гагонян А. Психотехника рукопашной схватки. Санкт-Петербург, 1999.
11. Гвоздев С.А. Джиу-джитсу. Минск, 1999.
12. Гвоздев С.А. Самурай. Путь меча. Минск, 2001.
13. Долган А.А., Попов Г.В. КЭМПО — традиция воинских искусств. Москва, 1991.
14. Иванов-Катанский С. 400 приемов бужюцу. Москва, 2001.
16. Кано Дзигоро Кодокан дзюдо. Ростов н/Д, 2000.

17. Кара Ашикага Жию-Житсу. Японская система физического развития и самозащиты. Москва, 1909.
18. Крутовских С.С., Кофанов Б.Е., Крывелева Н.Б. Боевое искусство джиу-джитсу (дзюдзюцу). Москва, 1999.
19. Кюлог Г., Кюлог Э. Джиу-джитсу. Ростов н/Д, 1998.
20. Ловрет Ф. Дж. Путь и сила. Секреты японской стратегии. Киев, 2000.
21. Макаров Н.А., Антонов Г.В. Психологическая подготовка к рукопашному бою. Минск, 1994.
22. Миллер Д. (Тарас А.Е.) Искусство дзюдзюцу. 108 приемов школы Фукурри-рю. Минск, 1997.
23. Озава Ясухиро. Хакко-рю дзюдзюцу. Харьков, 1977.
24. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. Москва, 1930.
25. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левипский А.Г. ДЗЮДО: история, теория, практика. Архангельск, 2000.
26. Ратти О., Вестбрук А. Секреты самураев. Военные искусства феодальной Японии. Ростов н/Д, 2000.
27. Селиверстов С.А. САМБО. Москва, 1997.
28. Спевковский А.В. Самурай — великое сословие Японии. Москва, 1981.
29. Спиридонов В.А. Самозащита без оружия. Москва, 1932.
30. Тай Г. Ниндзюцу — тайное искусство ночных демонов. Москва, 1993.
31. Трофимов С.А. Воины жизни. Искусство ниндзя. Москва, 1998.
32. Draeger D., Smith R. W. Asian Fighting Arts. Tokyo, 1973.
33. Feddenkreis M. Manuel pratique le Jiu-Jitsu. Paris, 1972 (Reprint).
34. Galla F. Judo-onvedelem. Budapest, 1960.
35. Heim W., Gresch F. J. Ju-Jutsu I. Falken, 1987.
36. Heim W., Gresch F. J. Ju-Jutsu 2. Falken, 1987.
37. Hernaez R. Le Tai Jitsu. Methode superieure de self-defence. Paris, 1977.
38. Kawaishi M. Ma method le self-defence. Paris, 1955.
39. Kelemen J. Ju-Jutsu. A modern onvedelem utia. Budapest.
40. Koizumi G. My study of Judo. London, 1966.
41. Lassere R. Atemis et Jiu-Jitsu. L'art attaquer les points vitaux. Paris, 1975.
42. Longhurst P. Jiu-Jitsu and methods of self-defence. London, 1957.
43. Milkowski J. Sztuki I sporty walki dalekiego uschodu. Warszawa, 1988.
44. Nakae Kiyose Jiu Jitsu Complete. London, 1965.
45. Nehls P., Rast D. Das Jiu Jutsu brevier. Berlin, 1979.
46. Scotto E. Ju-Jutsu, Goshin-Jutsu, Karate. Roma, 1979.
47. Sima F., Krakora B. Zaklady sebeobrony. Praha, 1957.
48. Tegner B. Complete Book of Jukado. Self-Defence. USA, 1977.
49. Tegner B. Complete Book of Jujitsu. USA, 1978.
50. Van Haesendonck F. Dzudnitzu. Warszawa, 1959.
51. Van Haesendonck F. Ju-Jitsu. Pas niebeski/Warszawa, 1961.
52. Wolf H. Judo-Selbstverteidigung. Berlin, 1969.



Автор книги **АГАФОНОВ Г. Г.** – Президент Ассоциации Gense Shindo Ryu jiu-jitsu, 3 дан, сенсей World Hoku-Shin-Ko-Ryu-Bu-Jutsu Federation.

Проходил службу в войсках Тихоокеанского пограничного округа КГБ СССР. Принимал участия в специальных операциях. Является автором шести учебно-методических пособий по боевым единоборствам, а также статей, опубликованных в журнале «Спецназ».



ШЕРЕКИН П.П., технический директор World Hoku Shin Ko-Ryu Bu-Jutsu Federation, 5 дан тай-джитсу, Ренши, мастер спорта по рукопашному бою, Президент Межрегиональной Ассоциации ветеранов спецназа.

– Искренне приветствую выход в свет руководства по джиу-джитсу, подготовленного одним из энтузиастов развития восточных единоборств, моим давним другом и соратником.

Надеюсь, что книга будет по достоинству оценена специалистами в области единоборств, работниками милиции и спецназовцами, всеми, кто занимается этим увлекательным боевым искусством.

От имени президента World Hoku Shin-Ko Ryu Bu-Jutsu Federation (Всемирная Федерация традиционных школ боевых искусств) господина Яна Эрика Карлссона (Швеция) и от себя лично желаю всем читателям успехов в освоении этого увлекательного вида спорта.

 **ФЕНИКС**

ISBN 5-222-02939-5

